

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)**

наименование кафедры

**Колмаков В.И.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 Психология спорта

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

2019

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

канд. пед. наук, профессор, Шумилин А.П.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания курса «Психология спорта» – показать будущим специалистам важность и содержание психологического знания в деятельности преподавателя физического воспитания и тренера и повысить эффективность их профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

дать будущим специалистам необходимые знания по психологии спортивной деятельности;

- научить будущих преподавателей и тренеров использованию в своей работе психологических закономерностей, установленных исследованиями психологов спорта;

- ознакомить будущих специалистов с основными психодиагностическими методами изучения индивидуально-психологических особенностей и состояний спортсменов;

- научить будущих специалистов основным методам регуляции психологических состояний;

- дать будущим преподавателям и тренерам знания для установления взаимоотношений с людьми.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>УК-3:Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
Уровень 1	Знать свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной задачи.
Уровень 1	Уметь определять свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной задачи.
Уровень 1	Владеть анализом своей роли в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной задачи.
<b>УК-5:Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>	
Уровень 1	Знать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте.
Уровень 1	Уметь воспринимать межкультурное разнообразие общества в

	социально-историческом, этическим и философском контексте.
Уровень 1	Владеть умением воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическим и философском контексте.

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина "Психология спорта" является предметом по выбору.

Освоению предмета "Психологии спорта" предшествует освоение дисциплины «Психология», "Психология физической культуры".

Дисциплина является основой для изучения предмета, "Основы спортивной подготовки" "Теория и методика избранного вида спорта".

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=12300>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		5
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>4 (144)</b>	<b>4 (144)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,78 (64)</b>	<b>1,78 (64)</b>
занятия лекционного типа	0,89 (32)	0,89 (32)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,89 (32)	0,89 (32)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,22 (44)</b>	<b>1,22 (44)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы психологии спорта	10	10	0	0	УК-3 УК-5
2	Психология двигательной деятельности	10	10	0	0	УК-3 УК-5
3	Психодиагностика в спорте	12	12	0	44	УК-3 УК-5
Всего		32	32	0	44	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Предмет психологии спорта	2	0	0
2	1	Психологическая характеристика спортивной деятельности	2	0	0
3	1	Мотивация в спорте	2	0	0
4	1	Психология личности спортсмена и тренера	2	0	0
5	1	Психология спортивного коллектива	2	0	0

6	2	Психологические основы обучения двигательных действий в спорте	2	0	0
7	2	Психологические основы физической подготовки	2	0	0
8	2	Психологические основы тактической подготовки в спорте	2	0	0
9	2	Психология спортивного соревнования	2	0	0
10	2	Принятие решения в спорте	2	0	0
11	3	Психические состояния в спорте	2	0	0
12	3	Психодиагностика в спорте	2	0	0
13	3	Психическая регуляция в спорте	2	0	0
14	3	Психологический контроль в спорте высших достижений	2	0	0
15	3	Интуиция и интуитивность в спорте	2	0	0
16	3	Психология общения в спорте	2	0	0
Итого			22	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение в психологию спорта	2	0	0
2	1	Психологическая характеристика спортивной деятельности	2	0	0
3	1	Мотивация в спорте	2	0	0
4	1	Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности	2	0	0

5	1	Психология спортивного коллектива	2	0	0
6	2	Психологические основы обучения двигательным действиям	2	0	0
7	2	Идеомоторная тренировка в спорте	2	0	0
8	2	Психологические основы тактической и физической подготовки в спорте	2	0	0
9	2	Психология спортивного соревнования	2	0	0
10	2	Принятие решения в спорте.	2	0	0
11	3	Психические состояния в спорте	2	0	0
12	3	Психодиагностика в спорте	2	0	0
13	3	Психорегуляция в спорте.	2	0	0
14	3	Психологический контроль в спорте высших достижений	2	0	0
15	3	Интуиция и интуитивность в спорте	2	0	0
16	3	Психология общения в спорте	2	0	0
Итого			22	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Итого					

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 6.1. Основная литература



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Багадирова С. К.	Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2015
Л1.2	Попов А.Л.	Спортивная психология: учебное пособие	Москва: Флинта, 2013
Л1.3	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д.	Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры	Москва: Спорт, 2016
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ильин Е. П.	Психология индивидуальных различий: монография	Санкт-Петербург: Питер, 2004
Л2.2	Экман П., Ильин Е. П.	Психология эмоций: [перевод с английского]	Санкт-Петербург: Питер, 2013
Л2.3	Алексеев А.В.	Себя преодолеть!	Москва: Физкультура и спорт, 1985
Л2.4	Ильин Е.П.	Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. инс-тов по спец.№2114	Москва: Просвещение, 1987
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Никифорова Э. М., Кравцова Е. Д., Еромасов Р. Г.	Научно-исследовательская работа студентов: учеб.-метод. пособие для самост. работы [для студентов спец. 150108 «Порошковая металлургия, композиционные материалы, покрытия»]	Красноярск: СФУ, 2012

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Научная библиотека СФУ	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э2	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Э3	Система электронного обучения СФУ	<a href="http://study.sfu-kras.ru/course/category.php?id=148">http://study.sfu-kras.ru/course/category.php?id=148</a>
Э4	Федеральный портал российского профессионального образования	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Программа по дисциплине «Психология спорта» разработана на основе модульной технологии с применением электронного обучения в информационной обучающей электронной среде e.sfu-kras.ru.

Реализация программы связывается с освоением учебного материала четырьмя разделами, при этом используются разновидности электронного обучения – обучения с веб-поддержкой и смешанное обучение.

Обучение с веб-поддержкой организуется в дополнение к основному учебному процессу для решения задач, направленных на организацию самостоятельной работы, получение онлайн-консультаций, проведение контроля и т.д. Смешанное обучение предполагает сочетание работы преподавателя и студентов на аудиторных занятиях и в электронной среде.

Для обучения в электронном образовательном курсе необходимо зарегистрироваться в системе электронного обучения на сайте СФУ, получив логин и пароль. Настроить персональный профиль.

Для работы в системе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari 6 и выше, Internet Explorer 9 и выше.

#### Порядок изучения дисциплины «Психология спорта»

Дисциплина реализуется на русском языке. Согласно учебному плану дисциплина " Психология спорта» рассчитана на один семестр – 18 недель, включая 32 часа лекционных занятий, 32 часа семинарских занятий, 44 часов самостоятельной работы.

Построение курса по разделам позволяет осваивать учебный материал как независимый, автономный «мини-курс», что дает возможность погрузиться в материал сохраняя индивидуальный темп учебно-познавательных действий, облегчает самоконтроль за его усвоением.

Изучение курса осуществляется в трех основных формах: 1) посещение лекций; 2) семинарские занятия; 3) самостоятельная подготовка.

Лекции снабжают студентов начальной информацией и ориентируют на самостоятельную работу. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, точная регистрация научных определений и понятий. Необходимо осмысливание и усвоение терминологии изучаемой дисциплины и важнейших количественных констант. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях и монографиях (в курсе отдельным файлом представлен список основной и дополнительный литературы).

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на семинарских занятиях, в ходе которых студенты подробно анализируют

и закрепляют основные компоненты изучаемой темы с учетом их чувственно-эмпирического опыта и знаний, полученных на протяжении обучения в вузе.

Семинарские занятия, преимущественно, организованы в формате смешанного обучения. Во время аудиторной работы преподаватель знакомит студентов с учебным заданием, дает разъяснения по его выполнению, в обсуждениях добивается единообразия в понимании задания. В дистанционной форме с использованием обучающей электронной среды e.sfu-kras.ru студенты самостоятельно выполняют задание и представляют его для комментариев и оценивания. Также представится возможность комментировать и (или) оценивать работы своих одноклассников и однокурсников в электронной среде. Эта работа будет тесно связана с работой на лекциях и семинарах.

На семинарах в рамках сессии «Вопрос-ответ» обсуждаются наиболее затруднительные для понимания вопросы изучающих тем (вопросы к семинарским занятиям размещены в курсе).

Ряд семинарских занятий имеют вид дискуссий (организованного спорта): представление материала для дискуссии перед студенческой аудиторией и приглашенными экспертами (профессионалами); постановка задач; самостоятельная работа магистрантов над представленной аргументацией и оформление результатов работы в виде решений, выполненных заданий, конспектов, сообщений или презентаций. Из участников, наблюдающих дискуссию, составляются группы поддержки той или иной позиции в рамках дискуссионной тематики. После представления эти группы собирают, изобретают и упорядочивают аргументы, а затем проводят самостоятельную дискуссию в продолжение той, что была представлена им как образец, пример или демонстрация.

Кроме этого семинарские занятия включают в себя такие методы активного обучения, как «эвристическая беседа», «презентации», «мозговая атака», метод «круглого стола», метод «деловой игры», тренинги, кейс-метод, групповая работа с авторскими пособиями, иллюстративными материалами, обсуждение специальных видеозаписей, встречи с приглашенными специалистами, методы с использованием компьютерной техники.

При изучении программного материала более 30% общего объема учебной нагрузки приходится на самостоятельную работу, которую необходимо выполнять в форме изучения рекомендуемой основной и дополнительной литературы, выполнения предложенных самостоятельных заданий. Самостоятельная работа может осуществляться в виде домашней проработки теоретических и практических материалов, работы в библиотеках и поисков информации в Интернете, и т.п. В результате самостоятельной работы

студенты обретают углубленные знания по проблемам психологии спортивной деятельности, реализации ее потенциала в разных научных дисциплинах. В случае появления затруднений в самостоятельной работе в любое время в онлайн режиме можно обратиться за консультацией к преподавателю, написав на форуме электронного курса.

Некоторые задания в электронной среде имеют определенный срок выполнения, после которого задания не принимаются. При наличии у студента, не сдавшего задание в срок, документально подтвержденной уважительной причины сроки сдачи могут быть продлены.

Оценка качества освоения дисциплины «Психология спорта» студентом складывается из оценки его аудиторной работы (на лекционных и семинарских занятиях) и работы в электронной среде e.sfu-kras.ru и выражается в баллах. Вес каждого задания в баллах озвучивается преподавателем на занятиях и(или) указывается в методических указаниях к его выполнению. Количество набранных баллов за аудиторную и самостоятельную работу отражается в курсе в графе «Оценки».

Итоговая аттестация проводится в форме устного экзамена. Вопросы к экзаменационным билетам размещены на страничке курса. Данные вопросы составлены с учетом программных требований, ответы на них позволяют выявить уровень знаний теоретического содержания материала дисциплины.

Студент допускается к сдаче экзамена если, работая на аудиторных занятиях и в электронной среде курса он набирает не менее 40% от максимально возможного количества баллов (100%).

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Оформление в формате Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
-------	--

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.