

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кемеровский государственный университет

Социально-психологический факультет

Декан социально-психологического факультета
Яценцкий М. С.
«15» апреля 2015 г.



Рабочая программа дисциплины

С1.В.ДВ.1.2 Психология спорта

Специальность (направление) подготовки
37.05.01 Клиническая психология

Направленность подготовки
***Психологическое обеспечение в чрезвычайных и
экстремальных ситуациях***

Квалификация (степень) выпускника
Клинический психолог

Форма обучения
очная

Кемерово
2015

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», направленность подготовки «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях».

Программа утверждена Ученым советом социально-психологического факультета (протокол Ученого совета факультета № 7 от 10 февраля 2012 г.).

Рабочая программа дисциплины переутверждена Ученым советом социально-психологического факультета с обновлениями в части: учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины (список основной и дополнительной учебной литературы); перечня компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины (протокол Ученого совета факультета № 7 от 21 января 2013 г.).

Рабочая программа дисциплины переутверждена Ученым советом социально-психологического факультета с обновлением макета рабочей программы, разработанного в соответствии с приказом Минобрнауки России от 19.12.2013 № 1367 (протокол Ученого совета факультета № 7 от 17 февраля 2014 г.).

Программа утверждена Ученым советом социально-психологического факультета с обновлениями в части: подписей на титульной странице; в п.3 добавлена строка для указания часов, проводимых в активной и интерактивной формах обучения; в п.7 обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы дисциплины, добавлен п.12.1 «Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» (протокол НМС № 6 от 15.04.2015 г.) (протокол Ученого совета факультета № 7 от 15 апреля 2015 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	9
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы	14
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	19
а) основная учебная литература:	19
б) дополнительная учебная литература:	20
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	20
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	20
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	22
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	22
12. Иные сведения и (или) материалы	22

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

В результате освоения ООП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

ОК-7	Способность и готовность к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности.	Знать современные представления о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье, методах его укрепления Уметь использовать различные подходы для укрепления здоровья и формирования установки быть здоровым. Владеть методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья.
ПК-13	Владение навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития.	Знать основы консультирования; опыт подготовки психологов в стране и за рубежом; правовые, экологические и этические аспекты профессиональной деятельности Уметь проводить консультирование медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития Владеть навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития; нормами взаимодействия, сотрудничества
ПК-26	Готовность к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности.	Знать теоретические и практические аспекты прикладной психологии Уметь быть готовым к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности Владеть разнообразными стратегиями психопрофилактической, психокоррекционной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учетом характера и факторов нарушения здоровья и развития

2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета

Дисциплина «Психология спорта» включена в блок-модуль С1. «Гуманитарный

социально-экономический» цикл. Она является вариативной дисциплиной совместно с другими курсами.

Дисциплина «Психология спорта» изучается студентами в 9-м семестре на 5 курсе. Входные знания, умения и компетенции необходимы для изучения данной дисциплины С1.ДВ2 формируются в процессе освоения базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла, а так же изучения дисциплин блока С3: социальная психология, общая психология, психодиагностика, педагогическая психология, соц. психология здоровья, психология личности.

В свою очередь «Психология спорта» предваряет изучение других дисциплин профессионального цикла С3: стрессменеджмент в спорте; психология кризисных ситуаций в спорте высших достижений и др.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (ЗЕ), 72 академических часа.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно-заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36	
Аудиторная работа (всего):	36	
в т. числе:		
Лекции	18	
Семинары, практические занятия	18	
Практикумы		
В активной и интерактивной форме	30	
Внеаудиторная работа (всего):	36	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
Творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)		

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся	
			лекции	семинары, практические занятия		
		всего				
1.	Психология деятельности спортсмена	8	2	2	4	Устный и письменный опрос, по теме 1
2.	Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена	8	2	2	4	Результаты тестов достижений по теме 2
3.	Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	8	2	2	4	Заслушивание докладов на занятии. Оценка и обсуждение сообщений
4.	Психология тренировочного процесса	8	2	2	4	Проверка результатов самодиагностики
5.	Личность и её формирование в процессе занятий спортом	8	2	2	4	Тесты достижений по теме 5
6.	Психология спортивных команд	8	2	2	4	Проверка карт личности студентов (результаты психодиагностики)
7.	Психология спортивной карьеры	8	2	2	4	Катенотесты достижений по теме 7
8.	Психология деятельности тренеров и спортивных судей	8	2	2	4	Заслушивание докладов, оценка и обсуждение сообщений
9.	Психология конфликтов в спортивных коллективах	8	2	2	4	Итоговое тестирование, зачёт

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Психология деятельности спортсмена	Особенности и этапы спортивной деятельности: предстартового этапа, этапа исполнения деятельности, этап оценки и анализа результатов деятельности.
2.	Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена	Управление мотивацией спортсменов. Эмоции, чувства, воля, интеллект, мышление спортсменов; их роль в спортивной деятельности.
3.	Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности. Стили спортивной деятельности.
4.	Психология тренировочного процесса	Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков). Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.
5.	Личность и её формирование в процессе занятий спортом	Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Спортивная этика.
6.	Психология спортивных команд	Признаки малой группы. Структура спортивной команды социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.
7.	Психология спортивной карьеры	Этапы и особенности СК; кризисы, цена СК. Особенности спортивной карьеры (СК) у мужчин и у женщин.
8.	Психология деятельности тренеров и спортивных судей	Функции тренеров. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Типы (стили) руководство тренеров. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.
9.	Психология конфликтов в спортивных коллективах	Фазы развития конфликта. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Управление конфликтами. Типы отношения тренеров к конфликтам.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
1.	Психология деятельности спортсмена	Вопросы: 1. Особенности и этапы спортивной деятельности: а) предстартового этапа, б) этапа исполнения деятельности, в) этап оценки и анализа результатов деятельности.
2.	Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена	Вопросы: 1. Управление мотивацией спортсменов. 2. Эмоции, чувства, воля, интеллект, мышление спортсменов; их роль в спортивной деятельности.
3.	Индивидуально-типические особенности	Доклады: 1. Пригодность к спортивной деятельности и

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	типологические особенности. 2. Стили спортивной деятельности.
4.	Психология тренировочного процесса	Вопросы: 1. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. 2. Психологические вопросы формирования умений (навыков). 3. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.
5.	Личность и её формирование в процессе занятий спортом	Вопросы: 1. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. 2. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. 3. Спортивная этика.
6.	Психология спортивных команд	Вопросы: 1. Признаки малой группы. 2. Структура спортивной команды социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.
7.	Психология спортивной карьеры	Вопросы: 1. Этапы и особенности СК; кризисы, цена СК. 2. Особенности спортивной карьеры (СК) у мужчин и у женщин.
8.	Психология деятельности тренеров и спортивных судей	Доклады: 1. Функции тренеров. 2. Авторитет и псевдоавторитет тренера. 3. Типы (стили) руководство тренеров. 4. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.
9.	Психология конфликтов в спортивных коллективах	Вопросы: 1. Фазы развития конфликта. 2. Типы конфликтных личностей. 3. Типы поведения в конфликте. 4. Управление конфликтами. 5. Типы отношения тренеров к конфликтам.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:

1. Краткий конспект лекций по дисциплине «Психология спорта» для студентов направления 37.05.01 Клиническая психология.

2. Словарь терминов и персоналий по дисциплине «Психология спорта» для студентов направления 37.05.01 Клиническая психология.

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в открытом доступе

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
1.	Психология деятельности спортсмена	ОК-7 Способность и готовность к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности. Знать современные представления о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье, методах его укрепления Уметь использовать различные подходы для укрепления здоровья и формирования установки быть здоровым. Владеть методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья.	Доклады
2.	Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена	ПК-13 Владение навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития. Знать основы консультирования; опыт подготовки психологов в стране и за рубежом; правовые, экологические и этические аспекты профессиональной деятельности Уметь проводить консультирование медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по	Доклады

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
		<p>вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития</p> <p>Владеть навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития; нормами взаимодействия, сотрудничества</p>	
3.	Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	<p>ПК-13 Владение навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития.</p> <p>Знать основы консультирования; опыт подготовки психологов в стране и за рубежом; правовые, экологические и этические аспекты профессиональной деятельности</p> <p>Уметь проводить консультирование медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития</p> <p>Владеть навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой</p>	Доклады, самодиагностика

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
		психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития; нормами взаимодействия, сотрудничества	
4.	Психология тренировочного процесса	<p>ОК-7 Способность и готовность к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности.</p> <p>Знать современные представления о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье, методах его укрепления</p> <p>Уметь использовать различные подходы для укрепления здоровья и формирования установки быть здоровым.</p> <p>Владеть методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья.</p>	Доклады, зачет
5.	Личность и её формирование в процессе занятий спортом	<p>ОК-7 Способность и готовность к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности.</p> <p>Знать современные представления о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье, методах его укрепления</p> <p>Уметь использовать различные подходы для укрепления здоровья и формирования установки быть здоровым.</p> <p>Владеть методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья.</p> <p>ПК-26 Готовность к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности.</p> <p>Знать теоретические и практические аспекты прикладной психологии</p> <p>Уметь быть готовым к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической</p>	Доклады, самодиагностика

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
		<p>деятельности Владеть разнообразными стратегиями психо-профилактической, психокоррекционной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учетом характера и факторов нарушения здоровья и развития</p>	
6.	Психология спортивных команд	<p>ПК-13 Владение навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития.</p> <p>Знать основы консультирования; опыт подготовки психологов в стране и за рубежом; правовые, экологические и этические аспекты профессиональной деятельности</p> <p>Уметь проводить консультирование медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития</p> <p>Владеть навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития; нормами взаимодействия, сотрудничества</p>	Доклады

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
7.	Психология спортивной карьеры	<p>ПК-26 Готовность к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности.</p> <p>Знать теоретические и практические аспекты прикладной психологии</p> <p>Уметь быть готовым к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности</p> <p>Владеть разнообразными стратегиями психо-профилактической, психокоррекционной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учетом характера и факторов нарушения здоровья и развития</p>	Доклады
8.	Психология деятельности тренеров и спортивных судей	<p>ОК-7 Способность и готовность к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности.</p> <p>Знать современные представления о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье, методах его укрепления</p> <p>Уметь использовать различные подходы для укрепления здоровья и формирования установки быть здоровым.</p> <p>Владеть методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья.</p>	Доклады, самодиагностика
9.	Психология конфликтов в спортивных коллективах	<p>ПК-13 Владение навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития.</p> <p>Знать основы консультирования; опыт подготовки психологов в стране и за рубежом; правовые, экологические и этические аспекты профессиональной</p>	Зачет

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
		<p>деятельности</p> <p>Уметь проводить консультирование медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития</p> <p>Владеть навыками консультирования медицинского персонала (или сотрудников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и терапевтической среды, навыками психологического консультирования населения в целях психопрофилактики и развития; нормами взаимодействия, сотрудничества</p>	

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

а) типовые вопросы (задания)

1. Психология спорта как учебная дисциплина.
2. Психологическая характеристика предстартового этапа.
3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности: сосредоточение спортсмена на старте; самоорганизация внимания, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения); мобилизация спортсмена на высокий результат; стартовая несобранность выбор момента начала деятельности.
4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности спортсменов.
5. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры: на стадии специализации; на стадии спортивного мастерства; на стадии завершения активного выступления на соревнованиях.
6. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний.
7. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
8. Половые различия в спортивной мотивации. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские?
9. Управление мотивацией спортсменов: похвала, моральное поощрение о порицание, наказание; соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор; присутствие других людей; влияние общественного внимания; наличие перспективы, конкретной цели; материальное поощрение.
10. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога: предстартовая лихорадка; предстартовая апатия; механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения; факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения; состояние тревоги; состояние благодушия, самоуспокоенности.

11. Способы регуляции предстартовых состояний: психическая саморегуляция; изменение направленности сознания; использование дыхательных упражнений; снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения; использование метода дестабилизации; моделирование соревновательных условий.
12. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности спортсменов: спортивная злость; состояние азарта; влияние психической напряженности на деятельность спортсмена.
13. Состояние страха. Меры предупреждения и снятия страха.
14. Мёртвая точка и второе дыхание.
15. Состояние утомления.
16. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью: состояние монотонии; факторы, влияющие на устойчивость человека к монотонии; меры борьбы с монотонией; состояние психического пресыщения.
17. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности: фрустрация.
18. Сила воли и её компоненты.
19. Настойчивость (целеустремленность), решительность.
20. Смелость как волевое качество личности.
21. Терпеливость и упорство.
22. Половые различия в проявлении.
23. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.
24. Психологические особенности формирования тактических умений.
25. Оперативное мышление.
26. Психомоторная сфера спортсмена и её проявление в спортивной деятельности.
27. Качества, характеризующие быстродействие.
28. Выносливость и её компоненты, мышечная сила и координированность.
29. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта.
30. Пригодность к спортивной деятельности и типологические (индивидуально – типические) особенности спортсменов.
31. Способности и типологические особенности свойств нервной системы.
32. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы.
33. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности.
34. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса.
35. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности.
36. Психологические основы эффективности тренировочного процесса.
37. Принципы успешности тренировочного процесса: принцип сознательности; принцип активности; принцип эмоциональности тренировочных занятий; принцип систематичности (регулярности) занятий; принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий; принцип подкрепления; принцип индивидуализации обучения и тренировки; принцип моделирования соревновательной деятельности.
38. Психологические вопросы формирования умений (навыков): сущность понятий «умение» и «навыки».
39. Формирование двигательных умений (навыков). Стадии формирования двигательного умения (навыка).
40. Кривая упражнения в двигательном навыке.
41. Устойчивость и переделка умений (навыков).
42. Сущность спортивной формы.
43. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.
44. Готовность к соревнованиям (мобилизационная готовность).
45. Формирование уверенности в своих возможностях.
46. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
47. Агрессия и агрессивность спортсменов.

48. Тревожность и её влияние на эффективность деятельности спортсменов.
49. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена.
50. Эффект соперничества как социально – психологическое явление.
51. Спортивная этика.
52. Общение в спорте как социально – психологическое явление.
53. Характеристика общения в спорте.
54. Особенности общения до и во время соревнований.
55. Установление взаимопонимания между участниками общения.
56. Спортивные команды как малые группы и коллективы.
57. Определение и классификация малых групп.
58. Признаки малой группы.
59. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп.
60. Референтные группы.
61. Структура спортивной команды.
62. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.
63. Социально – психологические аспекты комплектования спортивных команд.
64. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
65. Определение лидерства и его признаки
66. Виды лидерств в спортивных группах.
67. Механизм выдвижения лидеров.
68. Конкуренция между лидерами.
69. Соотношение между формальным и неформальным лидерством.
70. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности.
71. Психологический климат (СПК) и межличностные отношения в команде.
72. Сплоченность команды и её измерение.
73. Сплоченность и эффективность деятельности.
74. Факторы, влияющие на сплоченность команды.
75. Психологическая совместимость.
76. Соперничество (конкуренция) и сплоченность.
77. Этапы и особенности спортивной карьеры.
78. Кризисы спортивной карьеры.
79. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсевы спортсменов).
80. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры.
81. Способы и приёмы преодоления кризиса.
82. Цена спортивной карьеры.
83. Удовлетворенность спортивной карьерой.
84. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин.
85. Болельщики как социально – психологическое явление: боление и его мотивы; воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов; фанаты.
86. Психологические особенности тренерской деятельности: функции тренера; авторитет и псевдоавторитет тренера.
87. Профессиональные знания и умения тренера.
88. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.
89. Социально – психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами.
90. Типы (стили) руководство тренеров.
91. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ.
92. Специфика руководства женскими спортивными коллективами.
93. Социально – психологические особенности принятия тренером новой команды.
94. Роль общения тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами.
95. Психологический такт в общении; культура речи тренера.
96. Стили общения тренеров.

97. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов.
98. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.
99. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях.
100. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус.
101. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
102. Конфликтные ситуации и конфликты. Фазы развития конфликта.
103. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами.
104. Типы конфликтных личностей.
105. Типы поведения в конфликте.
106. Типы отношения тренеров в конфликте.
107. Исходы конфликтных ситуаций.
108. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации.
109. Управление конфликтами.
110. Психология деятельности спортивных судей.
111. Мотивация спортивного судейства.
112. Нервно-эмоциональное напряжение у судей.
114. Стили спортивного судейства.
115. Организация воспитательной и учебно-тренировочной деятельности по формированию готовности спортсменов к участию в соревнованиях.
116. Факторы развития выносливости спортсменов.
117. Общие психологические особенности спорта, как специфического вида деятельности.
118. Психология спортивной карьеры: виды, модель.
119. Психомоторика, анализ её свойства.
120. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
121. Функциональная асимметрия головного мозга (ФАМ) и успешность спортивной деятельности.
122. Трёхкомпонентная модель победителя в спорте.
123. Определение работоспособности, выносливости и индекса физической готовности спортсменов.
124. Проблема психологической характеристики видов спорта.
125. Мотивация в спорте.
126. Формирование у спортсменов эмоционально-волевой и морально-психологической готовности спортсменов.
127. Методики психодиагностики в спорте.
128. Психологические особенности массовых видов спорта.
129. Психологические принципы воспитания спортсменов в сборных национальных командах РФ.
130. Техника волевой регуляции в спорте.
131. Стадии развития мотивационной структуры по отношению к результативности.
132. Основные факторы надёжности в спорте.
133. Психологическая карта личности спортсмена.
134. Исследование предсоревновательных психических состояний у спортсменов.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

«Зачтено» ставится по итогам освоения дисциплины, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные зачетные вопросы на зачете, так и на дополнительные.

«Незачтено» будет при условии, если:

- содержание вопросов раскрыто слабо, знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеют неточности при ответе на основные зачетные вопросы;

- программный материал в основном излагается, но допускаются фактические (грубые) ошибки;
- студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
- студент не может привести примеры для иллюстрации теоретического положения;
- у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован;
- у студента отсутствуют представления о предметных связях;
- обнаружено непонимание студентом сущностной части курса;
- на большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы

в) описание шкалы оценивания

1. Зачет по психологии спорта зависит от суммы баллов, полученных студентами во время учебных занятий и самостоятельной работы.

2. Максимальное число баллов по результатам выполненной работы устанавливается таким:

№ п/п	Наименование работ	Количество баллов
1	Участие в научно – исследовательской работе кафедры (в секции прикладная психология)	25
2	Подготовка научной статьи в соавторстве с преподавателем	15
3	Составление реферативного обзора по определенной тематике	10
4	Составление аннотированных отчетов по определенной тематике	10
5	Подготовка тезисов к докладу на конференции	8
6	Публикация тезисов в сборниках научных трудов	15
7	Выступление с сообщением на научно – практической конференции	10
8	Успешное участие в ролевых играх по развитию личностных качеств	10
9	Конспект лекций (полного курса)	8
10	Посещение лекций и семинарских занятий (за одно занятие)	2
11	Подготовка тестов для рейтингового контроля по определенной теме	5
12	Подготовка учебно – методического материала для методических пособий и рекомендаций совместно с преподавателем	10
13	Разработка программ для компьютерного обеспечения учебных занятий и психодиагностического обследования (1 программа)	10
14	Составление психологической карты (характеристики личности) с использования компьютерной психодиагностики	15
15	Выступление на семинаре	5

16	Развернутое оппонирование по теоретическим сообщениям, рефератам, докладам	10
----	--	----

3. Ограничения:

- на последнем семинарском занятии конспекты, тексты отчетов, рефератов и т.д. не принимаются;
- суммарное количество баллов за конспекты не должно превышать 30 % итоговой суммы;
- суммарное количество баллов за рефераты, аннотированные отчеты не должно превышать 40% итоговой суммы

4. Повышение и снижение зачетной оценки:

- за особенно высокое качество работы оценка может быть повышена на величину до 20 % от максимальной;
- за нарушение сроков предоставления работ оценка снижается на 10 % в неделю;
- неподготовленность к семинарскому занятию оценивается минусовой оценкой по пятибалльной шкале;
- нарушение правил подготовки рефератов, докладов или конспектов штрафуются минусовым баллом, (в пределах оценки за эти виды работ);
- пропуск семинарских занятий свыше одного за семестр штрафуются минусовым баллом, начиная с одного балла и с повышением в каждом случае на один балл, т.е. в первый раз – 0, во второй – 1, третий – 2, и т.д.

5. Вес накопленного багажа баллов на зачете за семестр.

Набранная сумма баллов:

75-100

ниже 75

Итог

зачтено

незачтено

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Все задания, используемые для контроля компетенций условно можно разделить на две группы: задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения (работа в группах, доклад, ролевая игра) и задания, которые дополняют теоретические вопросы зачета (практические исследования).

Выполнение заданий первого типа является необходимым для формирования и контроля ряда умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта [текст]/ Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.– 352 с.- (Серия «Мастера психологии»).
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: АКАДЕМИЯ, 2000.-358 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека.- СПб.: Питер, 2003.
4. Ильин Е.П. Психология воли.- СПб.: Питер, 2000.- 288 с.- (Серия «Мастера психологии»)
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 200.- 512 с.- (Серия «Мастера

психологии»)

б) дополнительная учебная литература:

1. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры.- СПб.: Питер, 1998.-620 с.
2. Практикум спортивной психологии/ под ред. И. П. Волкова.- СПб.: Питер, 2002.- 288 с.
3. Сафронов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: СПбГУ, 2003.
4. Сухих А.В. Психология спорта: Учебн. пособие.- Кемерово,2002.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия.- СПб.: Питер, 2002.
6. Марищук В. Л., Блудов Ю. М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.
7. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте.- СПб.: Питер, 2005.
8. Сухих А.В. Психология физической культуры: учебн. пособие.- Кемерово, 2001.
9. Сухих А. В. Интенсификация и оптимизация спортивной деятельности: Учебн. пособие.- Кемерово, 2002.
10. Попов А. Л. Психология спорта: Учебн. пособие [текст]/А. Л. Попова.- М., 2002.- 240 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.sportpsy.ru/>
2. <http://www.psypsports.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

9.1. Общие рекомендации по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология спорта» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем дисциплины, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка сообщений и докладов к семинарским занятиям;
- выполнение практических заданий;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы - это та главная часть системы самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах». Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на семинарских занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, творческих заданий и презентаций

рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится индивидуальный зачет по предложенным вопросам.

Вопросы, выносимые на зачет, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества всего процесса самостоятельной учебной деятельности студента

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебную дисциплину.

9.2 Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы дисциплины, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на семинарском занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

9.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Основной целью данного предмета является расширение научного кругозора и формирование практических навыков необходимых специалисту – психологу, работающему в области психологии. Отсюда следует, что при подготовке студентов к практическим занятиям по дисциплине нужно не только знакомить студентов с новейшими теориями и методами и в психологии, но и стремиться отрабатывать на практике полученные навыки. Подготовка студентов должна быть ориентирована на глубокое освоение методологии социальной психологии; формирование навыков практической работы психолога в целом и организации психологического исследования; формирование умения анализировать возникшую проблему, ставить на её основе исследовательские задачи и подбирать адекватный инструментарий для их решения; формирование стремления к постоянному самосовершенствованию, расширению палитры своего методического инструментария.

Практическое занятие – это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках дисциплины «Психология спорта» применяются следующие виды занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами, которые тут же и обсуждаются), семинар-дискуссия (научная дискуссия, основанная на поиске материала), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала, развернутая беседа в виде плана (при освоении трудного материала), практическая отработка конкретных методов исследования, обсуждение результатов проведенных исследований, опытов, экспериментов, оформление текстового материала в виде эссе, таблиц и схем.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий психологической науки. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных научных школах, решение различных

психологических задач. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап – поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос (конспект по теоретическим вопросам к семинарскому занятию, не менее трех источников по каждому вопросу, в конспекте должна быть ссылка на источник).

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель « Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения традиционных и активных форм проведения занятий по дисциплине требуются мультимедийные аудитории и следующее техническое обеспечение:

- видеопроектор + ПК;
- маркерная доска.

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины, текущий контроль и промежуточная аттестация для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляются с учетом индивидуальных психофизических особенностей и в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.

В процессе обучения предусматриваются различные формы предоставления необходимой учебной и учебно-методической информации (визуально, в том числе с укрупненным шрифтом, аудиально и т. п.), допускаются использование студентом технических средств фиксации информации (аудио- и фото- или видеотехника) и присутствие на аудиторных занятиях ассистента (помощника, сопровождающего, сурдо- или тифлосурдопереводчика и т. п.), осуществляющего техническое сопровождение учебного процесса для студента. Допускается частично дистанционное обучение с предоставлением необходимой учебной и учебно-методической информации средствами телекоммуникационной сети «Интернет».

Предусматриваются различные формы текущего контроля качества освоения

дисциплины, достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности заявленных в ООП компетенций: устно, в том числе практические задания и контрольные работы с пояснением хода выполнения; письменно, в том числе конспекты ответов на вопросы практических занятий по разделам дисциплины; устно дистанционно; письменно дистанционно. Во всех формах текущего контроля используются общие критерии оценивания.

Процедура промежуточной аттестации проводится с учетом психофизических особенностей и состояния здоровья студента: допускается присутствие ассистента, осуществляющего техническое сопровождение процедуры; используются адаптированные оценочные средства; допускаются различные формы ответа (устно, письменно, с использованием необходимых технических средств и т. п.); допускается дистанционная форма проведения зачета или экзамена (например, с использованием программы Skype в предварительно согласованное время); при необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки к ответу. Независимо от формы организации процедуры промежуточной аттестации используются общие критерии оценивания.

12.2. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения психологии спорта применяются:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, консультация, работа с книгами) представлены в виде аудио, видео, графических фрагментов, гипертекстов, слайд – лекций, живого или записанного звука (подкаста), форума, видео – конференции;
- наглядные методы обучения, они реализуются через видеофрагменты, тексты, гипертексты, интерактивные карты, схемы, интерактивный компьютерный практикум, диаграммы, интерактивную и сенсорную доску, графический планшет;
- практические методы (упражнения, лабораторные и практические работы, психологические эксперименты, тренинги, расчетные задачи) могут быть реализованы с помощью интерактивных карт, диаграмм, схем, интерактивных компьютерных тестов – достижений, тренажеров, компьютерных игр, компьютерных психодиагностических тестов для обследования личности, виртуальных экскурсий.

Составитель: ст. преподаватель А.В. Сухих