

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Направление подготовки: 49.06.01 — Физическая культура и спорт

Название программы: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Уровень подготовки кадров высшей квалификации

Квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь

Красноярск 2021

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания.

Протокол № 9 от 17.05.2017

Заведующий кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 9 от 26.05.2017

Председатель НМС



Бордуков М.И.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол № 8 от 15.05.2018

Заведующий кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрена на заседании НМС института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 10 от 21.06.2018

Председатель НМС



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол № 8 от 03.05.2019

Заведующий кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 8 от 23.05.2019

Председатель НМС



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Основы психологии спорта» пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол № 9 от «13» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМС



М.И. Бордуков

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,

«12» мая 2021 г., протокол №10

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина,

«21» мая 2021г., протокол № 6

Председатель Бордуков М.И.



СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины (РПД) предназначена для введения единых требований к учебно-методическому обеспечению всех направлений подготовки кадров высшей квалификации в аспирантуре, реализуемых в структуре КГПУ им. В.П. Астафьева по очной и заочной формам обучения.

РПД представляют собой совокупность взаимосвязанных организационно-методических документов и дидактических материалов на различных носителях, определяющих цели, содержание каждой дисциплины соответствующей образовательной программы. Каждый из разрабатываемых РПД включает в себя перечень образовательных ресурсов, необходимых для самостоятельного изучения соответствующей учебной дисциплины при консультационной поддержке образовательного учреждения.

РПД разработан в соответствии с нормами федерального законодательства, актов Правительства Российской Федерации, Устава КГПУ им. В.П. Астафьева и иных локальных нормативных актов, регулирующих образовательный процесс.

Задачами РПД являются учебно-методическое обеспечение направлений подготовки кадров высшей квалификации в аспирантуре, реализуемых в КГПУ им. В.П. Астафьева, на уровне требований современных образовательных стандартов, унификация подходов к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса в КГПУ им. В.П. Астафьева, создание инструмента планирования, организации и мониторинга деятельности по совершенствованию учебно-методического обеспечения дисциплин программ подготовки кадров высшей квалификации в аспирантуре в КГПУ им. В.П. Астафьева с позиций компетентностного подхода к образованию.

РПД содержит следующие разделы:

Пояснительная записка (приложение 2) – документ, указывающий место дисциплины в структуре образовательной программы, раскрывающий цели освоения дисциплины, краткое описание разделов РПД, планируемые результаты обучения через формирование ряда компетенций (согласно учебному плану) и применяемые образовательные технологии для освоения дисциплины.

Организационно-методические документы – документы, содержащие информацию о структуре, содержании и порядке изучения дисциплины.

Технологическая карта обучения дисциплине (приложение 4), представляющая собой перечень: всех разделов и тем дисциплины с указанием бюджета времени (трудоемкости) аудиторной (всего и по каждой из ее форм отдельно) и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы аспирантов в часах; форм и методов контроля планируемых достижений аспирантов.

Содержание основных разделов и тем дисциплины, состоящее из:

- ***введения***, в котором: раскрывается потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности аспиранта, обучающегося по соответствующей программе аспирантуры; потенциал дисциплины в удовлетворении требований заказчиков к выпускникам данной образовательной программы в современных условиях; характеризуются межпредметные связи дисциплины, на основании которых составляется лист согласования (приложение 3);

- ***основного содержания***, где раскрываются полное описание и особенности содержания всех разделов и тем учебной дисциплины;

- ***требований к результатам освоения курса*** в терминах знаний, умений и компетенций. Выделяется состав компетенций профессионально-профильной направленности в предметной области дисциплины, как проекции общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся согласно ФГОС ВО и учебному плану.

Методические рекомендации по освоению дисциплины. Включают рекомендации и разъяснения по выполнению различных заданий при подготовке к аудиторным занятиям, осуществлению внеаудиторной работы по дисциплине и т.п.

Компоненты мониторинга учебных достижений аспирантов – документы, определяющие основные компоненты мониторинга учебных достижений аспирантов.

Технологическая карта рейтинга дисциплины (Приложение 5) – документ, включающий описание целей, индикаторов и технологии рейтингового контроля по дисциплине в соответствии со Стандартом рейтингового контроля достижений аспирантов в КГПУ им. В.П. Астафьев;

Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы), документы, представляющие комплекс контрольных заданий (упражнения, тесты, практические задания, проблемные учебные ситуации, задания исследовательского типа и др.) и перечень, проверяемых с их помощью знаний, умений и компетенций.

Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине (заполняется по мере необходимости, но не реже, чем 1 раз в 3–4 года).

После окончания изучения аспирантами учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия: анализ результатов обучения аспирантов дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля; рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учетом пожеланий заказчиков; формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трехстороннего взаимодействия между аспирантами, преподавателями и потребителями выпускников; рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса; заполняется специальная форма «Лист внесения изменений» (Приложение 8).

Учебные ресурсы представляют собой описание комплекса вспомогательных средств, обеспечивающих освоение учебной дисциплины.

Карта литературного обеспечения дисциплины, включающая электронные ресурсы (Приложение б), – документ, включающий информацию об имеющейся в вузе основной и дополнительной литературе (учебники, учебные пособия, хрестоматии, монографии, справочники, словари, периодические издания, статьи и др.) с учетом актуальных требований к новизне литературы. Отдельно вносятся сведения об имеющемся в вузе учебно-методическом обеспечении для самостоятельной работы (методические рекомендации, учебно-методические и методические материалы, рабочие тетради и т.п.). В карту также вносятся сведения о ресурсах сети интернет, в которых содержится информация, необходимая для изучения дисциплины.

Для всех перечисленных в карте источников информации вносятся сведения о:

- месте хранения указанных источников либо указывается электронный адрес (для электронных изданий);
- имеющемся количестве экземпляров для печатных изданий и количестве точек доступа для электронных источников

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: история и философия науки, инновационные процессы в науке и научных исследованиях, основы психологии высшей школы, основы педагогики высшей школы, научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд. Знания, полученные при изучении дисциплины «Основы психологии спорта», используются в научно-исследовательской работе и педагогической практике аспирантов. Дисциплина имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам.

Данная дисциплина определяет профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, инструктор, учитель, методист и т.п.), поэтому создает необходимые предпосылки и условия для роста и совершенствования аспирантов в рамках будущей профессии.

РПД разработана согласно ФГОС ВО подготовки кадров высшей квалификации направления подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 июля 2014 г. № 906.

Дисциплина находится в вариативной части Блока «Дисциплины», является дисциплиной по выбору. Индекс дисциплины в учебном плане Б1.В.ДВ.3.

2. Трудоемкость дисциплины

Курс «Основы психологии спорта» для очной формы обучения проводятся на 2 курсе в 4 семестре, включает 54 часа семинаров и 54 часа самостоятельной работы, для заочной формы обучения в 3 семестре и включает в себя 10 часов лекций, 8 часов семинаров и 90 часов самостоятельной работы. По прохождению дисциплины аспиранты сдают дифференцированный зачет. Дисциплина помогает будущим аспирантам лучше познать свою профессию и повысить психологическую культуру, подготавливает их к практической деятельности.

3. Цели обучения дисциплины

- формирование целостного представления об основах спортивной психологии, о проблемах исследования в данной сфере;

- овладение основами регулирования неблагоприятных психических состояний, развивающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, что, в свою очередь, способствует повышению профессионального мастерства в области преподавания физической культуры и спорта, умению анализировать и интерпретировать результаты диагностики свойств личности, особенностей психических состояний, волевой и мотивационной сферы спортсменов, умению эффективно использовать полученные данные диагностики в организации воспитательного и тренировочного процесса спортсменов.

4. Планируемые результаты обучения.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенции)
- сформировать профессионально важные знания и умения обучающихся, направленные на повышение их компетентности в сфере физической культуры и спорта; - ознакомить с	Знать <ul style="list-style-type: none">• о роли темперамента и характера в спорте• особенности формирования мотивации в спорте• основы развития волевых качеств при занятиях спортом• основные понятия общей и	Способен выбирать методы и разрабатывать алгоритмы решения задач управления спортивной тренировкой (ПК-9)

<p>общетеоретическими основами спортивной психологии, ее категориальным аппаратом;</p> <p>- сформировать знания о психодиагностическом направлении исследования неблагоприятных психических состояний в спорте, о способах управления конфликтами и неблагоприятными психическими состояниями в спортивной деятельности;</p> <p>- способствовать выработке умений и навыков применять полученные теоретические знания в практике физкультурной и спортивной деятельности;</p> <p>- содействовать формированию профессионально значимых свойств личности.</p>	<p>специальной психологической подготовки в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> • психологические особенности спортивного коллектива • психологические основы обучения двигательным действиям • основы психодиагностики психических процессов • основы психодиагностики свойств нервной системы человека • основы психодиагностики предстартовых состояний <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать методы и приемы формирования мотивации в спорте • использовать методы и приемы развития волевых качеств на практике • применять методы и приемы общей и специальной психологической подготовки в спорте • использовать психологические основы обучения двигательным действиям на спортивных тренировках • использовать методы психодиагностики психических процессов в практической деятельности • использовать методы психодиагностики свойств нервной системы человека • использовать психодиагностики предстартовых состояний <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> • базовыми навыками в области психологии спорта, предметными знаниями и методами решения базовых задач, применяет знания к решению актуальных практических вопросов; • методами психорегуляции, психогигиены и психодиагностики в спорте. • методами и приемами развития волевых качеств • методами и приемами общей и специальной психологической подготовки в спорте • методами психодиагностики предстартовых состояний 	
--	--	--

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Методы текущего контроля успеваемости – тестирование, подготовка к семинарам. Форма итогового контроля – дифференцированный зачет. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения задания представлены в разделе «Компоненты мониторинга учебных достижений аспирантов»

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система)
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар)
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технология индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.

Приложение 4

**Технологическая карта обучения дисциплине
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА»
для обучающихся образовательной программы
уровень – подготовка кадров высшей квалификации
49.06.01 – Физическая культура и спорт
программа - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»
по очной форме обучения
(общая трудоемкость 3 з.е.)**

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семина- ров	лаб.		
Модуль 1 Тема 1. Психология спорта как отрасль социальной психологии	8	4		-	4	4	Опрос Анализ работы на занятии Проверка таблицы
Тема 2. Психология спортивного соревнования	12	6		-	6	6	Опрос Анализ работы на занятии Проверка заданий
Тема 3. Психологическая подготовка в спорте	12	6			6	6	Опрос Анализ работы на занятии Проверка заданий Выступление с докладами
Тема 4. Оптимальное боевое состояние	8	4			4	4	Опрос Проверка заданий Проверка конспектов
Тема 5. Психология личности и коллектива	12	6			6	6	Опрос Анализ работы на занятии
Модуль 2. Тема 6. Психогигиена спорта	8	4		-	4	4	Опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Стрессовые и тревожные ситуации в спорте	12	6		-	6	6	Опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Психическая надежность и отбор в спорте	12	6		-	6	6	Опрос Анализ работы на занятии Проверка кроссворда
Тема 9. Психологическая	12	6			6	6	Опрос

характеристика видов спорта							Анализ работы на занятии Проверка таблицы
Тема 10. Психодиагностика в практике спортивной деятельности	12	6			6	6	Обсуждение социограмм Опрос Проверка психограмм
Итого:	108	54	-	-	54	54	

**Технологическая карта обучения дисциплине
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА»
для обучающихся образовательной программы
уровень – подготовка кадров высшей квалификации
49.06.01 – Физическая культура и спорт
программа - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 3 з.е.)

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семина- ров	лаб.		
Модуль 1 Тема 1. Психология спорта как отрасль социальной психологии	9			-	-	9	Опрос Анализ работы на занятиях. Проверка таблицы
Тема 2. Психология спортивного соревнования	22	4	2	-	2	9	Опрос Анализ работы на занятиях Проверка заданий
Тема 3. Психологическая подготовка в спорте						9	Опрос Анализ работы на занятиях Проверка заданий Выступление с докладами
Тема 4. Оптимальное боевое состояние	22	4	2		2	9	Опрос Проверка заданий Проверка конспектов
Тема 5. Психология личности и коллектива						9	Опрос Анализ работы на занятиях.
Модуль 2. Тема 6. Психогигиена спорта	22	4	2	-	2	9	Опрос Анализ работы на занятиях.
Тема 7. Стрессовые и тревожные ситуации в спорте						9	Опрос Анализ работы на занятиях.

Тема 8. Психическая надежность и отбор в спорте	22	4	2	-	2	9	Опрос Анализ работы на занятиях. Проверка кроссворда
Тема 9. Психологическая характеристика видов спорта						9	Опрос Анализ работы на занятиях. Проверка таблицы
Тема 10. Психодиагностика в практике спортивной деятельности	11	2	2		-	9	Обсуждение социограмм Опрос Проверка психограмм
Итого:	108	18	10	-	8	90	

Содержание основных разделов и тем дисциплины

Введение

Спорт – область человеческой деятельности, где теория и практика, наука и искусства столь тесно переплетены, что их разобщение при анализе часто приводило к досадным недоразумениям. Одностороннее рассмотрение сложного явления ошибочно. Это относится и к анализу спортивного результата – интегративного и итогового показателя качества всей подготовительной работы и соревновательной деятельности. Изучение данной дисциплины позволит в определенной степени разрешить возникшие противоречия.

Психология спорта формирует у аспирантов основы психологических знаний, которые подготовят их к самостоятельной учебно-педагогической и психолого-педагогической работе, способствует пониманию психических феноменов в области педагогической и спортивной деятельности и помогает в развитии психологических способностей.

Потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности аспиранта, обучающегося по соответствующей ОП:

Данная дисциплина позволит аспиранту закрепить основы теоретических знаний и методики, что в дальнейшем послужит базой для готовности аспирантов к восприятию и пониманию материала, а также их потребностей и потребностей общества к подготовке научно-педагогических кадров с требуемыми качествами.

Потенциал дисциплины в удовлетворении требований заказчиков к выпускникам данной ОП в современных условиях:

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу аспирантуры включает решение профессиональных задач по организации, управлению, научно-методическому обеспечению в сфере спортивной подготовки.

Данная дисциплина является составной частью специальности, раскрывает закономерности развития психологии спорта, она позволит подготовить аспирантов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у спортсменов различного уровня и воспитанников спортивных организаций.

Дисциплина направлена на формирование профессиональных компетенций, что позволит быть более успешным в профессиональной сфере.

Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы на 2015/2016 учебный год

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Научно-исследовательский семинар	ТиМ борьбы		
Научно-исследовательская работа	ТиМ борьбы		

Содержание теоретического курса

Модуль 1. «Психологическая характеристика спорта и его составляющих».

Тема 1. Психология спорта как отрасль социальной психологии

Тема 2. Психология спортивного соревнования

Тема 3. Психологическая подготовка в спорте

Тема 4. Оптимальное боевое состояние

Тема 5. Психология личности и коллектива

Модуль 2. «Психофизиологические составляющие спортивной деятельности»

Тема 6. Психогигиена спорта

Тема 7. Стрессовые и тревожные ситуации в спорте

Тема 8. Психическая надежность и отбор в спорте

Тема 9. Психологическая характеристика видов спорта

Тема 10. Психодиагностика в практике спортивной деятельности

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Дисциплина изучается в рамках модульно-рейтинговой системы подготовки студентов. По завершению курса определяется рейтинг по дисциплине – это интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине: самостоятельной работы, аудиторной и результатов прохождения контрольных мероприятий. Все виды деятельности оцениваются соответствующим количеством баллов.

Курс дисциплины включает в себя несколько модулей.

Аспирантам следует активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия в одном модуле невозможно посещением занятий в другом модуле. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя на любом занятии либо посредством сетевых ресурсов (e-mail, на сайте edu.kspu.ru). Существует также дополнительный модуль, который позволяет несколько увеличить количество набранных студентами баллов.

При необходимости подготовить мультимедийную презентацию, реферат, устное сообщение материал следует брать из печатных литературных источников в библиотеке либо в сети Internet. Источником в сети Internet считается материал, который представлен определенным автором (если автора нет, то материал за источник не считается).

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Основы психологии спорта	49.06.01 – Физическая культура и спорт (аспирантура) Программа «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»	3
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: курс специалитета «Психология физической культуры и спорта»		
Последующие: Научно-исследовательский семинар, Научно-исследовательская работа		

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Самостоятельно изучить методы спортивной психологии, основы формирования двигательных навыков у спортсменов	3	4
	Заполнить таблицу «Методики психодиагностики в спорте»	2	3
	Изучить вопрос «Эмоционально-волевая готовность – как фактор успешности в спортивном соперничестве».	1	2
	Изучить вопрос «Личностные качества спортсмена и их воспитание»	1	2
	Разработать программу самовоспитания для формирования психических качеств у спортсменов	3	6
	Составить реферативное сообщение «Основные направления психологической подготовки в спорте»	3	6
	Написать психологическое эссе «Что такое оптимальное боевое состояние спортсменов?»	4	6
	Разработать тестовый контроль по теме «Особенности профессионального общения».	4	6
	Изучить вопрос «Структура педагогической деятельности»	1	2
	Изучить вопрос «Конфликты в спортивном коллективе»	1	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос, Анализ работы на занятиях	4	6
Итого		27	45

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Составить план-конспект «Специальные умения и навыки в спорте».	1	3
	Письменно ответить на вопрос «Резервные возможности организма».	1	3

	Составить библиографию по теме (не менее 5 источников) и оформить библиографические карточки	3	5
	Изучить вопрос «Роль воспитания в процессе общей спортивной подготовки»	1	2
	Составить 2 кроссворда в соответствии с данной тематикой	3	4
	Подобрать две методики отбора спортсменов	3	4
	Составить фототеку «Ритуалы в спорте» (на электронных носителях).	3	4
	Сделать сравнительный анализ мотивационной специфики видов спорта с целевой спецификой	2	3
	Построить социограммы спортивных коллективов на основе данных социометрии и референтометрии школьников-воспитанников ДЮСШ	1	3
	Составить личностный профиль спортсмена (на основе психодиагностических исследований школьников-воспитанников ДЮСШ).	2	3
	Построить психограммы личности спортсмена в соответствии с видами спорта	1	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос, Анализ работы на занятиях	3	4
Итого		24	40

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
	Дифференцированный зачет	9	15
Итого		9	15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Модуль 1, 2	Доклад (по выбору)	0	10
Итого			
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
60-73	3
74-86	4
87-100	5

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Контрольная работа №1

Провести диагностику психических процессов (внимание, зрительная и двигательная память, простая и сложная двигательная реакция, восприятие времени).

Контрольная работа №2

Провести диагностику свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

Контрольная работа №3

Провести диагностику психических состояний (перед стартом).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «Основы психологии спорта»

1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
2. Социальная фасилитация и двигательное поведение.
3. Психологические особенности тренировочного процесса.
4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений (самостоятельное изучение).
5. Социализация личности в спортивной деятельности.
6. Межличностная компетентность, как способность успешного взаимодействия с другими.
7. Теории агрессивного поведения в спорте.
8. Проблемы исследования личности в спорте.
9. Отношение к самому себе, и другим. Изучение отношений в физическом воспитании.
10. Психологические особенности спортивного соревнования (самостоятельное обучение).
11. Оптимальное боевое состояние спортсмена и его структурные компоненты.
12. Варианты ОБС спортсмена.
13. Регистрация ОБС спортсмена.
14. Динамика ОБС.
15. Практика овладения ОБС.
16. Виды психологической подготовки спортсмена и основные принципы.
17. Основные методы регуляции психического состояния спортсмена.
18. Внушение, самовнушение в практике спортивной деятельности.
19. Виды тренировок и структурные элементы тренировочного процесса.
20. Психогигиена движений. Идеомоторные образы, идеомоторный акт. Гипноидеомоторика.
21. Роль аутогипноидеомоторики в подготовке к тренировкам и соревнованиям.
22. Психология руководства в спортивном коллективе.

23. Стиль руководства, модели изучения стиля руководства.
24. Основные факторы, обуславливающие эффективность руководства.
25. Структура лидерства в спортивном коллективе.
26. Механизмы выдвижения в позицию лидера.
27. Психологическая характеристика спортивной команды (самостоятельное изучение).
28. Конфликт в спортивной команде. Пути разрешения (самостоятельное изучение).
29. Стресс и тревога в спортивной деятельности. Управление этими процессами, их профилактика.
30. Основные функции в деятельности тренера.
31. Методика проведения психологического исследования.
32. Психологическая характеристика спортсмена.
33. Построение психограмм различных видов спорта.

Перечень проверяемых знаний, умений и компетенций

Знать:

- о роли темперамента и характера в спорте
- особенности формирования мотивации в спорте
- основы развития волевых качеств при занятиях спортом
- основные понятия общей и специальной психологической подготовки в спорте
- психологические особенности спортивного коллектива
- психологические основы обучения двигательным действиям
- основы психодиагностики психических процессов
- основы психодиагностики свойств нервной системы человека
- основы психодиагностики предстартовых состояний

Уметь:

- использовать методы и приемы формирования мотивации в спорте
- использовать методы и приемы развития волевых качеств на практике
- применять методы и приемы общей и специальной психологической подготовки в спорте
- использовать психологические основы обучения двигательным действиям на спортивных тренировках
- использовать методы психодиагностики психических процессов в практической деятельности
- использовать методы психодиагностики свойств нервной системы человека
- использовать психодиагностики предстартовых состояний

Владеть:

- базовыми навыками в области психологии спорта, предметными знаниями и методами решения базовых задач, применяет знания к решению актуальных практических вопросов;
- методами психорегуляции, психогигиены и психодиагностики в спорте.
- методами и приемами развития волевых качеств
- методами и приемами общей и специальной психологической подготовки в спорте
- методами психодиагностики предстартовых состояний

Компетенции ПК

1. Способен выбирать методы и разрабатывать алгоритмы решения задач управления спортивной тренировкой (ПК-9)

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2015/16 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

- 1.
- 2.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
" ____ " _____ 2015 г., протокол № _____

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой

Д.Г. Миндиашвили

Директор института

А.Д. Какухин

" ____ " _____ 201__ г.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
(включая электронные ресурсы)
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА»
для обучающихся образовательной программы
уровень – подготовка кадров высшей квалификации
49.06.01 – Физическая культура и спорт
программа - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»
по очной и заочной формам обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Количество экземпляров/ точек доступа
<i>Основная литература</i>		
<i>Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гозунов. - М.: Академия, 2009. - 256 с.</i>	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(9)	
<i>Горбунов, Г. Д.. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гозунов. - М.: Академия, 2009. - 256 с.</i>	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(9)	
<i>Психология физической культуры и спорта: учебник/ А. В. Родионов, В. Ф. Сонов, В. Н. Непопалов. - М.: Академия, 2010. - 368 с.</i>	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(19)	
<i>Психология физической культуры и спорта: учебник/ А. В. Родионов, В. Ф. Сонов, В. Н. Непопалов. - М.: Академия, 2010. - 368 с.</i>	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(19)	
<i>Дополнительная литература</i>		
<i>Хигир, Б. Ю.. Психологический анализ в большом футболе: научно-популярное издание/ Б. Ю. Хигир. - М.: Советский спорт, 2008. - 260 с.</i>	ЧЗ(1), ИМЦ ФФКиС(2), АНЛ(1)	
<i>Психодиагностика. Личностные и профессиональные качества: сборник/ авт.-сост.: О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. - Ростов н/Д:</i>	КбППД(4), ЧЗ(1)	

Феникс, 2012. - 495 с.		
Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие/ Л. К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.	ЧЗ(1)	
Туманян, Г. С.. Стратегия подготовки чемпионов: (настольная книга тренера)/ Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.	ИМЦ ФФКиС(1), ЧЗ(1)	
Юров, И. А.. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте: научное издание/ И. А. Юров. - М.: Советский спорт, 2006. - 163 с	АНЛ(1)	
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы		
Бабушкин, Г. Д.. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие/ Г. Д. Бабушкин. - Омск: СибГУФК, 2012. - 328 с.	ЧЗ(1), АНЛ(2), АУЛ(6), ИМЦ ФФКиС(1)	
Практикум по спортивной психологии: учебное пособие/ Ред. И.П. Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с.	ИМЦ ФФКиС(2)	
Ресурсы сети Интернет		
http://www.sportpsy.ru/		
http://www.no-stress.ru/Sport.html		
http://bmsi.ru/source/3a0a61fd-7b68-4bc4-b902-c8699842f55a		
Информационные справочные системы		
Барканова О.В. Основы психологии здоровья	http://elib.kspu.ru/document/12507	
Копылов А.В., Рубчевский В.П. <u>Психология физического воспитания и спорта</u>	http://elib.kspu.ru/document/6333	
Родионов В.А. <u>Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений</u>	http://elib.kspu.ru/document/5540	
<u>Гогунев Е. Н., Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений</u>	http://elib.kspu.ru/document/5547	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 10 от 12 мая 2021г.
Зав. кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета специальности (направления
подготовки)
Протокол № 6 от 21 мая 2021
Председатель НМС



М.И. Бордуков

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

**«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

Направление подготовки: 49.06.01 Физическая культура и спорт.

Уровень образования: *аспирантура*

Квалификация:

Исследователь. Преподаватель-исследователь

Составители: доцент, к.п.н., С.П. Рябинин

Красноярск 2021

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «**Основы психологии спорта**» соответствует требованиям ФГОС ВО и профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

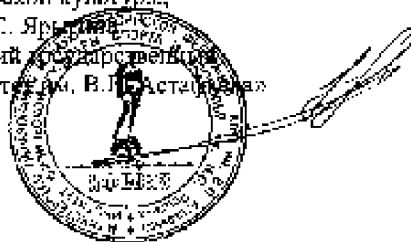
Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, программы аспирантуры «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», а также целям и задачам рабочей программы дисциплины «**Основы психологии спорта**».

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения научно-исследовательского семинара и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленным в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования ... программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки кадров высшей квалификации «Исследователь. Преподаватель-исследователь» по указанной программе аспирантуры.

Эксперт
доцент Института физической культуры,
спорта и здоровья им. И.С. Ярыгин
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

10.02.2016 г.



Ю.Н. Тинков

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Основы психологии спорта» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине «Основы психологии спорта» решает **задачи** проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.06.01** – Физическая культура и спорт;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Основы психологии спорта».

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Основы психологии спорта»:

1. ПК-9. Способен выбирать методы и разрабатывать алгоритмы решения задач управления спортивной тренировкой.

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции и	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
				Номер	Форма
ПК-9. Способен выбирать методы и	Ориентировочный	Подготовка и защита ВКР	текущий контроль	1	КР
	когнитивный	Основы психологии	текущий	2, 3	КР

разрабатывать алгоритмы решения задач управления спортивной тренировкой.		спорта	контроль		
	Праксиологический	Управление спортивным тренировочным процессом	Промежуточная аттестация	4	зачет
	рефлексивно-оценочный	Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд	Промежуточная аттестация	4	зачет

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к зачету, разработчик О.Б. Завьялова

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы к зачету»

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ПК-9. Способен выбирать методы и разрабатывать алгоритмы решения задач управления спортивной тренировкой.	Обучающийся умеет подбирать необходимые для конкретной педагогической ситуации методы психологического воздействия, разрабатывает алгоритмы решения задач управления спортивной тренировкой.	Обучающийся имеет опыт подбора необходимых для конкретной педагогической ситуации методов психологического воздействия, имеет опыт разработки алгоритмов решения задач управления спортивной тренировкой.	Обучающийся готов к подбору необходимых для конкретной педагогической ситуации методов психологического воздействия, готов к разработке алгоритмов решения задач управления спортивной тренировкой.

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: контрольные работы.

4.2.1. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины «Основы психологии спорта»

Критерии оценивания контрольных работ

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Проведение диагностики психических процессов, свойств нервной системы, психических состояний перед стартом	5 баллов – расписаны все этапы диагностики, психические процессы, свойства нервной системы и психические состояния определены верно; 4 балла – расписаны все этапы диагностики с замечаниями, психические процессы, свойства нервной системы и психические состояния определены верно; 3 балла - расписаны не все этапы диагностики; психические процессы, свойства нервной системы и психические состояния определены, но неверно; 0 баллов – диагностика не проведена.
Максимальный балл	3
Минимальный балл	1

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

Учебники и учебные пособия

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - М.: Академия, 2009. - 256 с..

2. Горбунов, Г. Д.. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - М.: Академия, 2009. - 256 с..

4. Психология физической культуры и спорта: учебник/ А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. - М.: Академия, 2010. - 368 с.

5. Хигир, Б. Ю.. Психологический анализ в большом футболе: научно-популярное издание/ Б. Ю. Хигир. - М.: Советский спорт, 2008. - 260 с.

6. Психодиагностика. Личностные и профессиональные качества: сборник/ авт.-сост.: О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 495 с.

7. Серова, Л. К.. Психология личности спортсмена: учебное пособие/ Л. К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.

8. Туманян, Г. С.. Стратегия подготовки чемпионов: (настольная книга тренера)/ Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.

9. Юров, И. А.. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте: научное издание/ И. А. Юров. - М.: Советский спорт, 2006. - 163 с.

10. Бабушкин, Г. Д.. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие/ Г. Д. Бабушкин. - Омск: СибГУФК, 2012. - 328 с.

11. Практикум по спортивной психологии: учебное пособие/ Ред. И.П. Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с.

Ресурсы сети Интернет

<http://www.sportpsy.ru/>

<http://www.no-stress.ru/Sport.html>

<http://bmsi.ru/source/3a0a61fd-7b68-4bc4-b902-c8699842f55a>

6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

КИМ №1

Провести диагностику психических процессов (внимание, зрительная и двигательная память, простая и сложная двигательная реакция, восприятие времени).

КИМ №2

Провести диагностику свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

КИМ №3

Провести диагностику психических состояний (перед стартом).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (КИМ №4) по дисциплине «Основы психологии спорта»

1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
2. Социальная фасилитация и двигательное поведение.
3. Психологические особенности тренировочного процесса.
4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений (самостоятельное изучение).
5. Социализация личности в спортивной деятельности.
6. Межличностная компетентность, как способность успешного взаимодействия с другими.
7. Теории агрессивного поведения в спорте.
8. Проблемы исследования личности в спорте.
9. Отношение к самому себе, и другим. Изучение отношений в физическом воспитании.

10. Психологические особенности спортивного соревнования (самостоятельное обучение).
11. Оптимальное боевое состояние спортсмена и его структурные компоненты.
12. Варианты ОБС спортсмена.
13. Регистрация ОБС спортсмена.
14. Динамика ОБС.
15. Практика овладения ОБС.
16. Виды психологической подготовки спортсмена и основные принципы.
17. Основные методы регуляции психического состояния спортсмена.
18. Внушение, самовнушение в практике спортивной деятельности.
19. Виды тренировок и структурные элементы тренировочного процесса.
20. Психогигиена движений. Идеомоторные образы, идеомоторный акт. Гипноидеомоторика.
21. Роль аутогипноидеомоторики в подготовке к тренировкам и соревнованиям.
22. Психология руководства в спортивном коллективе.
23. Стиль руководства, модели изучения стиля руководства.
24. Основные факторы, обуславливающие эффективность руководства.
25. Структура лидерства в спортивном коллективе.
26. Механизмы выдвижения в позицию лидера.
27. Психологическая характеристика спортивной команды (самостоятельное изучение).
28. Конфликт в спортивной команде. Пути разрешения (самостоятельное изучение).
29. Стресс и тревога в спортивной деятельности. Управление этими процессами, их профилактика.
30. Основные функции в деятельности тренера.
31. Методика проведения психологического исследования.
32. Психологическая характеристика спортсмена.
33. Построение психограмм различных видов спорта.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины
на 2021/2022

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств.

2. Обновлено и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,
«12» мая 2021 г., протокол №10

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина,

«21» мая 2021г., протокол № 6
Председатель Бордуков М.И.

