

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**МОДУЛЬ 4 "ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"**  
**Психология физического воспитания и спорта**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **магистр**  
49.04.01 Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки (о, 2023).plx  
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144  
в том числе:  
аудиторные занятия 20  
самостоятельная работа 123,67  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 0,33  
Виды контроля в семестрах:  
экзамены 3

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	8 3/6			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	16	16	16	16
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20,33	20,33	20,33	20,33
Сам. работа	123,67	123,67	123,67	123,67
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

*кпн, Доцент, Рябинин Сергей Петрович*

Рабочая программа дисциплины

**Психология физического воспитания и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
направленность (профиль) образовательной программы  
Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Ж1 Теоретических основ физического воспитания**

Протокол от 26.04.2023 г. № 9

Зав. кафедрой Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(С) Казакевич Н.Н.

16.05.2023 г. № 9

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является изучение магистрами педагогических университетов основных положений, связанных с развитием и становлением спортивной психологии, приобретением практических навыков, необходимых для самостоятельной работы в школах разного типа, в ВУЗе, в средних специальных учебных заведениях, а также в учебно-тренировочной деятельности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Научно-исследовательская работа
2.1.2	Ориентация и отбор в спортивной деятельности
2.1.3	Теория и методика спортивной подготовки
2.1.4	Научно-педагогическая практика
2.1.5	Организация психологически комфортного и безопасного учебно-тренировочного процесса
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Теория и методика спортивной подготовки
2.2.3	Психофизиологические и психомоторные способности спортсмена

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-1: Способен организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника.**

:

#### Знать:

Уровень 1	Способен организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на начальном уровне.
Уровень 2	Способен организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на базовом уровне.
Уровень 3	Способен организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на продвинутом уровне.

#### Уметь:

Уровень 1	Умеет организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на начальном уровне.
Уровень 2	Умеет организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на базовом уровне.
Уровень 3	Умеет организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на продвинутом уровне.

#### Владеть:

Уровень 1	Может организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на начальном уровне.
Уровень 2	Способен организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на базовом уровне.
Уровень 3	Способен организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника на продвинутом уровне.

**ПК-2: Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности**

:

#### Знать:

Уровень 1	Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы
-----------	---

	и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на начальном уровне
Уровень 2	Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на продвинутом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Умеет применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на начальном уровне
Уровень 2	Умеет применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	Умеет применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на продвинутом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеет и применяет знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на начальном уровне
Уровень 2	Владеет и применяет знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	Владеет и применяет знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности на продвинутом уровне

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. ракт.	Пр. полгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Цели и задачи психологии физического</b>							
1.1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта /Лек/	3	2	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
1.2	Методы исследования в психологии физического воспитания. /Пр/	3	2	ПК-1 ПК-2				Реферат
1.3	Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности /Пр/	3	2	ПК-1 ПК-2				Контрольная работа
1.4	Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности /Ср/	3	10	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
1.5	Исследование точности восприятия времени ("чувство времени) /Ср/	3	10	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
1.6	Методы изучения двигательной памяти (изучение точности дифференцирования мышечных усилий) /Ср/	3	8	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
1.7	Методы исследования /Ср/	3	8	ПК-1 ПК-2				Реферат
1.8	Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности. /Ср/	3	6	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
	<b>Раздел 2. Психофизиологические состояния возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности</b>							
2.1	Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Типология видов спорта /Лек/	3	2	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
2.2	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ /Пр/	3	2	ПК-1 ПК-2				Реферат
2.3	Виды предстартовых и стартовых психических состояний. Их психологические особенности. /Пр/	3	2	ПК-1 ПК-2				Презентация

2.4	Виды предстартовых и стартовых состояний. Их психологическая характеристика /Ср/	3	10	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
2.5	Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею /Ср/	3	8	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
2.6	Исследование уровня эмоционального возбуждения у школьников /Ср/	3	6	ПК-1 ПК-2				Реферат
2.7	Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний /Ср/	3	8	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
2.8	Мотивы спортивной деятельности. Стадии формирования мотивов. /Ср/	3	8	ПК-1 ПК-2				Реферат
2.9	Психологический анализ уровня развития волевых качеств. /Ср/	3	8	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
	<b>Раздел 3. Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки</b>							
3.1	Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. /Ср/	3	4	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
3.2	Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. /Ср/	3	4	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
3.3	Ведущие волевые качества, их проявление в различных видах спорта и учет при ориентации и отборе. /Ср/	3	6	ПК-1 ПК-2				Реферат
3.4	Планирование психологической подготовки. /Ср/	3	4	ПК-1 ПК-2				Реферат
3.5	Формирование спортивных эмоций на уроке физической культуры и при занятиях спортом /Ср/	3	4	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
3.6	Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. /Ср/	3	4	ПК-1 ПК-2				Презентация
3.7	Наличие препятствий и трудностей при занятиях физической культурой и спортом. /Ср/	3	4	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
3.8	Мотивы участия в соревнованиях и их формирование. /Пр/	3	6	ПК-1 ПК-2				Устный опрос
3.9	Изучение свойств темперамента (личностной, реактивной и соревновательной тревожности) /Ср/	3	3,67	ПК-1 ПК-2				Презентация
3.10	Предсоревновательная психологическая подготовка /Пр/	3	2	ПК-1 ПК-2				Реферат
3.11	Экзамен /КРЭ/	3	0,33	ПК-1 ПК-2				Билеты, тестирование

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Входной контроль. Устный опрос

1. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.
2. Роль ощущений и восприятий в обучении двигательным действиям.

Текущий контроль. Устный опрос

- 1 Направленность психологии физического воспитания и спорта.
- 2 Роль психологии физического воспитания и спорта в формировании будущего учителя физической культуры и тренера
3. Виды предстартовых и стартовых состояний. Причины их возникновения.
4. Понятие о состоянии монотонии и "психическом пресыщении".
5. Состояние фрустрации. Понятие о "фрустрационном пороге".
6. Схема организации эмоций. Уровни эмоционального возбуждения.
7. Мотивы спортивной деятельности. Стадии формирования мотивов.
8. Метод изучения двигательной памяти (точность мышечного дифференцирования).

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

# 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 6.1. Рекомендуемая литература

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

# 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

# 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. referre — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Структура реферата

1. Титульный лист.

2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифровой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом.

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1 Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;

2 Изложение результатов изучения в виде связного текста;

3 Устное сообщение по теме реферата.

1. Подготовительный этап работы.

Формулировка темы. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работу с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработки» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата.

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

2. Создание текста.

Общие требования к тексту.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План реферата.

Универсальный план реферата - введение, основной текст и заключение.

Требования к введению.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения в среднем около 10% от общего объема реферата

Основная часть реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога.

Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиций различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Текст основной части делится на главы, параграфы, пункты.

План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии: (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение.

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы, развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части пусть это будут две- три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.