

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 ПО ВЫБОРУ "ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ"**

**Психодиагностика в физкультурно-спортивной
деятельности**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Форма обучения **очная**
Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**
Учебный план 44.04.01 Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях (о, 2023).plx
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 60
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	7 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2	2	2
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	60	60	60	60
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Рябинин Сергей Петрович

Рабочая программа дисциплины

Психодиагностика в физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 26.05.2023 г. № 9

Зав. кафедрой Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(С)

_____ 1754 г. № _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение разнообразных психологических свойств людей пяти возрастных групп: дошкольники, младшие школьники, подростки, старшие школьники, взрослые. Особое место занимают изучение изменений, которые происходят в психике при занятиях физической культурой и спортом, а также разработка и использование комплекса мероприятий, направленных на формирование у лиц, занимающихся физической культурой и спортом форм психического состояния, способствующих наиболее полной реализации их потенциальных возможностей

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.1.ДЭ.01.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Мониторинг физического состояния и метрология в физической культуре и спорте

2.1.2 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

2.1.3 Проектирование и проведение учебно-тренировочных мероприятий

2.1.4 Современная теория и методика физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Мониторинг физического состояния и метрология в физической культуре и спорте

2.2.2 Основы подготовки магистерской диссертации

2.2.3 Проектирование и проведение учебно-тренировочных мероприятий

2.2.4 Современная теория и методика физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры

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

УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий

УК-1.1: Знает: методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации

Знать:

Уровень 1 Знает методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на продвинутом уровне

Уровень 2 Знает методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на базовом уровне

Уровень 3 Знает методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на пороговом уровне

Уметь:

Уровень 1 Умеет применять методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на продвинутом уровне

Уровень 2 Умеет применять методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на базовом уровне

Уровень 3 Умеет применять методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на пороговом уровне

Владеть:

Уровень 1 Владеет методами критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на продвинутом уровне

Уровень 2 Владеет методами критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на базовом уровне

Уровень 3 Владеет методами критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода; основные принципы критического анализа; способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации на пороговом уровне

Уровень 3	Умеет применять новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов; разрабатывать (обновлять) примерные или типовые образовательные программы, примерные рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей) на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет способностью применять новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов; разрабатывать (обновлять) примерные или типовые образовательные программы, примерные рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей) на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет способностью применять новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов; разрабатывать (обновлять) примерные или типовые образовательные программы, примерные рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей) на базовом уровне
Уровень 3	Владеет способностью применять новые подходы и методические решения в области проектирования научно-методических и учебно-методических материалов; разрабатывать (обновлять) примерные или типовые образовательные программы, примерные рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей) на пороговом уровне
ПК-2.3: Владеет навыками осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач	
Знать:	
Уровень 1	Знает как применять навыки для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на продвинутом уровне
Уровень 2	Знает как применять навыки для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на базовом уровне
Уровень 3	Знает как применять навыки для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет применять навыки для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет применять навыки для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на базовом уровне
Уровень 3	Умеет применять навыки для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет навыками для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет навыками для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на базовом уровне
Уровень 3	Владеет навыками для осуществления деятельности по проектированию научно-методических и учебно-методических материалов при выполнении профессиональных задач на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------	-------------	------------

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ и СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
1.1	Содержание и характеристика этапов психодиагностики /Лек/	4	2	УК-1.1 ПК-2.1				Конспект
1.2	Схема психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности /Пр/	4	2	УК-1.2				Конспект
1.3	Особенности психических процессов. Актуальные и доминирующие психические состояния в физкультурной и спортивной деятельности /Пр/	4	2	УК-1.2 ПК-2.2				Реферат

1.4	1. Ориентация к занятиям определенным видом спорта. 2. Рекомендации к тренировочному и соревновательному процессу. /Пр/	4	2	УК-1.3 ПК-2.2				Конспект
1.5	Психологическая подготовка школьников-спортсменов а) общая психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2				Реферат
1.6	Коррекция психических состояний на этапах подготовки к ответственным соревнованиям /Пр/	4	2	УК-1.3 ПК-2.3				Реферат
1.7	Психические состояния возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности /Ср/	4	12	УК-1.2 ПК-2.2				Реферат
1.8	Оптимальное боевое состояние (ОБС); Спокойная уверенность; Неврозы ожидания, навязчивости, неврастенические реакции; /Ср/	4	12	УК-1.3 ПК-2.3				Реферат
1.9	Монотония, фазы монотонности, «психическое пресыщение», монотония и утомление, возникновение монотонии в зависимости от типологической направленности личности спортсмена, меры борьбы с монотонностью; Состояние фрустрации, понятие о «фрустрационном пороге»; Состояние «мертвой точки» и «второго дыхания», механизм возникновения «мертвой точки» /Ср/	4	12	УК-1.2 ПК-2.2				Реферат
1.10	Состояние предстартовой и стартовой лихорадки; Состояние предстартовой и стартовой апатии; Состояние «психической напряженности»; Термoneвроз; Послесоревновательные психические состояния /Ср/	4	12	УК-1.3 ПК-2.3				Реферат
1.11	Аутогенная тренировка; Релаксационный метод; Психомышечная тренировка; Идеомоторная тренировка /Ср/	4	12	УК-1.3 ПК-2.3				Реферат

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

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Содержание психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Схема психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Проявление индивидуальных свойств в процессе выполнения деятельности школьниками и спортсменами.
4. Психологический отбор в зависимости от условий физкультурной и спортивной деятельности.
5. Психологическая подготовка школьников-спортсменов
 - а) общая психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и её содержание;
 - б) психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию. Её этапы и содержание;
 - в) коррекция психических состояний на этапах подготовки к ответственным соревнованиям.
6. Реабилитационные мероприятия после соревнований.
7. Ориентация к занятиям определенным видом спорта.

8. Рекомендации тренерам, спортсменам, массажистам, родителям, всем кто общается со спортсменом.
5.2. Темы письменных работ
<p>ВАРИАНТ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения аутотренингу. 2. Эрготропная система обеспечения. 3. Трофотропная система. Ее функции. <p>ВАРИАНТ 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ментальная тренировка и ее назначение. 2. Ментальная гетерорегуляции. 3. Процедура психодиагностических мероприятий. <p>ВАРИАНТ 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы ауторегуляции. 2. Психодиагностика отрицательных психических состояний. 3. Аппаратурные методы психодиагностики.
5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)
<p>I. Психологические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оптимальное боевое состояние (ОБС); • Спокойная уверенность; • Неврозы ожидания, навязчивости, неврастенические реакции; • Монотония, фазы монотонности, «психическое пресыщение», монотония и утомление, возникновение монотонии в зависимости от типологической направленности личности спортсмена, меры борьбы с монотонностью; • Состояние фрустрации, понятие о «фрустрационном пороге»; • Состояние «мертвой точки» и «второго дыхания», механизм возникновения «мертвой точки»; • Состояние предстартовой и стартовой лихорадки; • Состояние предстартовой и стартовой апатии; • Состояние «психической напряженности»; • Термоневроз; • Послесоревновательные психические состояния <p>Общая характеристика методов психодиагностики и требования, предъявляемые к ним</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы психодиагностики их классификация. 2. Методы гетерорегуляции. 3. Методы ауторегуляции. 4. Вербальные методы. 5. Методы, связанные с организацией сознания и направленностью внимания. 6. Методы, связанные с проявлениями внешних эмоциональных признаков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
6.1. Рекомендуемая литература
6.3.1 Перечень программного обеспечения
<ol style="list-style-type: none"> 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
<p>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;</p> <p>Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;</p> <p>Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;</p> <p>Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;</p> <p>ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;</p> <p>Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;</p>

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 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 цифрой 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.