

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И. Ярыгина**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ**



**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 2015*

Рабочая программа дисциплины «Основы психологии спорта» составлена к.п.н., доцентом  
О.Б. Завьяловой

Учебная программа одобрена на заседании  
кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 5 от 18.11.2015 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

ОДОБРЕНО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П. Астафьева»  
23.12. 2015 г.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА  
к.б.н., профессор



М.И. Бордуков

## 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 компетентного 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	<b>Знать</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• о роли темперамента и характера в спорте</li><li>• особенности формирования мотивации в спорте</li><li>• основы развития волевых качеств при занятиях спортом</li><li>• основные понятия общей и</li></ul>	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"> <li>• психологические особенности спортивного коллектива</li> <li>• психологические основы обучения двигательным действиям</li> <li>• основы психодиагностики психических процессов</li> <li>• основы психодиагностики свойств нервной системы человека</li> <li>• основы психодиагностики предстартовых состояний</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать методы и приемы формирования мотивации в спорте</li> <li>• использовать методы и приемы развития волевых качеств на практике</li> <li>• применять методы и приемы общей и специальной психологической подготовки в спорте</li> <li>• использовать психологические основы обучения двигательным действиям на спортивных тренировках</li> <li>• использовать методы психодиагностики психических процессов в практической деятельности</li> <li>• использовать методы психодиагностики свойств нервной системы человека</li> <li>• использовать психодиагностики предстартовых состояний</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• базовыми навыками в области психологии спорта, предметными знаниями и методами решения базовых задач, применяет знания к решению актуальных практических вопросов;</li> <li>• методами психорегуляции, психогигиены и психодиагностики в спорте.</li> <li>• методами и приемами развития волевых качеств</li> <li>• методами и приемами общей и специальной психологической подготовки в спорте</li> <li>• методами психодиагностики предстартовых состояний</li> </ul>	
--	--	--

## 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	семинаров	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 докладом
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 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](http://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
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
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
<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>45</b>

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
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>40</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
	Дифференцированный зачет	9	15
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>15</b>

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

#### 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 психogramм 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
<b>Основная литература</b>		
<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. Сопов, 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. Сопов, В. Н. Непопалов. - М.: Академия, 2010. - 368 с.</i>	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(19)	
<b>Дополнительная литература</b>		
<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)	
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
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)	
<b>Ресурсы сети Интернет</b>		
<a href="http://www.sportpsy.ru/">http://www.sportpsy.ru/</a>		
<a href="http://www.no-stress.ru/Sport.html">http://www.no-stress.ru/Sport.html</a>		
<a href="http://bmsi.ru/source/3a0a61fd-7b68-4bc4-b902-c8699842f55a">http://bmsi.ru/source/3a0a61fd-7b68-4bc4-b902-c8699842f55a</a>		
<b>Информационные справочные системы</b>		
Барканова О.В. Основы психологии здоровья	<a href="http://elib.kspu.ru/document/12507">http://elib.kspu.ru/document/12507</a>	
Копылов А.В., Рубчевский В.П. <a href="#">Психология физического воспитания и спорта</a>	<a href="http://elib.kspu.ru/document/6333">http://elib.kspu.ru/document/6333</a>	
Родионов В.А. <a href="#">Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений</a>	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5540">http://elib.kspu.ru/document/5540</a>	
<a href="#">Гогунев Е. Н., Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений</a>	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5547">http://elib.kspu.ru/document/5547</a>	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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. Ярыгина

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 7  
от 18.01.2016 г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 4  
от 20.01.2016 г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся

**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»**

**Квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь**

Составитель: Чупрова Е.Д., к.п.н., доцент

## 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».

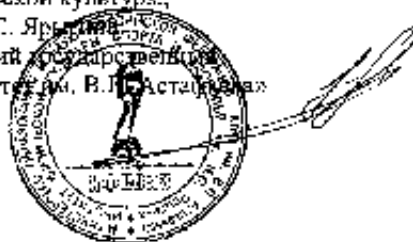
Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, программы аспирантуры «Теория и методика физического 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 и 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. Ярыгина  
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	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 <b>умеет</b> подбирать необходимые для конкретной педагогической ситуации методы психологического воздействия, <b>разрабатывает</b> алгоритмы решения задач управления спортивной тренировкой.	Обучающийся <b>имеет опыт</b> подбора необходимых для конкретной педагогической ситуации методов психологического воздействия, <b>имеет опыт разработки</b> алгоритмов решения задач управления спортивной тренировкой.	Обучающийся <b>готов</b> к подбору необходимых для конкретной педагогической ситуации методов психологического воздействия, <b>готов к разработке</b> 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	<b>5 баллов</b> – расписаны все этапы диагностики, психические процессы, свойства нервной системы и психические состояния определены верно; <b>4 балла</b> – расписаны все этапы диагностики с замечаниями, психические процессы, свойства нервной системы и психические состояния определены верно; <b>3 балла</b> - расписаны не все этапы диагностики; психические процессы, свойства нервной системы и психические состояния определены, но неверно; <b>0 баллов</b> – диагностика не проведена.
Максимальный балл	<b>3</b>
Минимальный балл	<b>1</b>

#### 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 психогрaмм различных видов спорта.