

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра педагогики и психологии спорта



Декан факультета к.п.н., профессор Гуцу В.Ф.

_____ 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019 / 2020 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Направление подготовки:

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль подготовки:

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения:

ОЧНАЯ
ЗАОЧНАЯ

Тирасполь 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «*Спортивная психология*» /сост. Ю.А. Скубий –
Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2019 - 10 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА
СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
ПОДГОТОВКИ 49.03.01 – *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*.**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального
Государственного образовательного стандарта высшего профессионального
образования по направлению подготовки *49.03.01 - Физическая культура*,
утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской
Федерации от 7 августа 2014 г. N 935 г. Москва.

Составитель  / Скубий Ю.А., ст. преподаватель/
(подпись)

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цели освоения дисциплины:

– раскрыть становление психологии спорта как прикладной отрасли психологии, изучить действие психологического фактора на физическую активность, изучить влияние занятий спортом на физическое и психическое развитие спортсменов;

– освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной психологии и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Спортивная психология» конкретизируется (проявляется) в следующих задачах:

1. Ознакомить с основными направлениями развития спортивной психологии.

2. Овладеть понятийным аппаратом, описывающим проблемы спортивной психологии.

3. Приобрести опыт анализа ситуаций взаимодействия субъектов отрасли спорта (спортсменов, тренеров, судей, спортивных команд и т.п.).

4. Приобрести опыт учета особенностей субъектов спортивной деятельности, особенностей их поведения и стилей взаимодействия.

5. Усвоить основы диагностики личности спортсменов, тренеров и спортивных команд.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Спортивная психология» относится к вариативной части дисциплин по выбору профессионального цикла (Б1.В.ДВ.10.1) образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка», направления 49.03.01 Физическая культура. Для освоения дисциплины «Спортивная психология» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении соответствующих дисциплин основной образовательной программы бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-6	способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ПК-8	способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах деятельности в сфере физической культуры

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– предмет и объект психология спорта, методологические подходы к изучению психологии спорта;

– историю возникновения и становления психологии спорта;

– основные методы исследования психологии спорта;

– суть феноменов «перегорание», «перетренированность», «переутомление».

уметь:

– особенности субъектов деятельности в сфере спорта;

- применять методы исследования психологии спорта на практике;
 - на основе психодиагностического взаимодействия определять психологические особенности общения в спортивной команде, физкультурной группе, на спортивной площадке, уроке физкультуры.
- владеть:
- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
 - различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
 - методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
 - методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере спорта;
 - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

4. Структура и содержание дисциплины.

ДНЕВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
	Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан			
7	2/72	40	20	-	20	32	зачет
Итого:	2/72	40	20	-	20	32	зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Введение в спортивную психологию.	4	2	2	-	8
2	Личность и спорт.	24	14	10	-	8
3	Психологический контроль и подготовка спортсменов.	12	2	8	-	8
4	Методы психической регуляции		2		-	
Итого:		40	20	20	-	32
Всего:		40	20	20	-	32

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Спортивная психология как научная дисциплина.	Таблицы, методическое пособие
2	2	4	Когнитивные процессы в спортивной деятельности.	Таблицы, методическое пособие

3	2	2	Психологическое обеспечение физической, технической и тактической подготовки.	Таблицы, методическое пособие
4	2	2	Психология личности спортсмена.	Таблицы, методическое пособие
5	2	2	Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена.	Таблицы, методическое пособие
6	2	2	Психология тренера.	Таблицы, методическое пособие
7	2	2	Психологические особенности спортивных коллективов.	Таблицы, методическое пособие
8	3	2	Психологическое обеспечение спортивной и соревновательной деятельности.	Таблицы, методическое пособие
8	4	2	Регуляция психических состояний и психогигиена в спорте.	Таблицы, методическое пособие
Итого:		20		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	История психологии спорта.	Таблицы, методическое пособие
2	2	2	Когнитивные процессы и двигательная деятельность. Психомоторная сфера человека.	Таблицы, методическое пособие
3	2	2	Психология личности спортсмена. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена.	Таблицы, методическое пособие
4	2	2	Психология тренера.	Таблицы, методическое пособие
5	2	2	Спортивная команда: характеристики и стадии развития.	Таблицы, методическое пособие
6	2	2	Психология спортивной карьеры.	Таблицы, методическое пособие
7	3-4	2	Психологические технологии развития спортивно важных качеств.	Таблицы, методическое пособие
8	3-4	2	Психологическая помощь в детско – юношеском спорте.	Таблицы, методическое пособие
9	3-4	2	Психологическая помощь в спорте высших	Таблицы,

			достижений.	методическое пособие
10	3-4	2	Психология болельщика.	Таблицы, методическое пособие
Итого:		20		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Вид СРС 1. Работа с первоисточниками.	4
	2	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	4
Раздел 2	3	Вид СРС 1. Работа с психологическим словарем.	2
	4	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	4
	5	Вид СРС 3. Кейс.	2
Раздел 3	6	Вид СРС 1. Работа с психологическим словарем.	2
	7	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	4
	8	Вид СРС 3. Кейс.	2
Раздел 4	9	Вид СРС 1. Работа с психологическим словарем.	2
	10	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	4
	11	Вид СРС 3. Кейс.	2
Итого:			32

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ).

Курсовые проекты не предусмотрены.

6. Образовательные технологии.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
7	Л	Сократический диалог Дидактическая игра	4
	ПР	Ролевая игра Моделирование и решение ситуационных задач в малых группах	4
Итого:			8

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Самост. работы	Форма итогового контроля
		В том числе						
		Аудиторных			Практич. зан			
Всего	Лекций	Лаб. раб.						
9	2/72	10	4	-	6	58	4/зачет	
Итого:	2/72	10	4	-	6	58	4/зачет	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Введение в спортивную психологию.	8	4	-	-	11
2	Личность и спорт.		4	-	-	16
3	Психологический контроль и подготовка спортсменов.	2	-	2	-	16
4	Методы психической регуляции		-	-	-	15
Итого:		10	4	6	-	58
Всего:		10	4	6	-	58

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	1-2	2	Спортивная психология как научная дисциплина. Психологическое обеспечение физической, технической и тактической подготовки.	Таблицы, методическое пособие
2	2	2	Психология личности спортсмена. Психология тренера. Психологические особенности спортивных коллективов.	Таблицы, методическое пособие
Итого:		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	2	Когнитивные процессы и двигательная деятельность. Психомоторная сфера человека.	Таблицы, методическое пособие
2	2	2	Психология спортивной карьеры. Психологические технологии развития спортивно важных качеств.	Таблицы, методическое пособие
3	3-4	2	Психологическая помощь в детско – юношеском спорте. Психологическая помощь в спорте высших достижений.	Таблицы, методическое пособие
Итого:		6		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Вид СРС 1. Работа с первоисточниками.	5
	2	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	6
Раздел 2	3	Вид СРС 1. Работа с психологическим словарем.	5
	4	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	6

	5	Вид СРС 3. Кейс.	5
Раздел 3	6	Вид СРС 1. Работа с психологическим словарем.	5
	7	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	6
	8	Вид СРС 3. Кейс.	5
Раздел 4	9	Вид СРС 1. Работа с психологическим словарем.	5
	10	Вид СРС 2. Подготовка теоретических выступлений (доклады).	5
	11	Вид СРС 3. Кейс.	5
Итого:			58

6. Образовательные технологии.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
9	Л	Сократический диалог Дидактическая игра	1
	ПР	Ролевая игра Моделирование и решение ситуационных задач в малых группах	1
Итого:			2

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Включены в ФОС дисциплины

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

8.1. Основная литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2016. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб., 2003.
3. Мартыянов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волкови др.; под ред. А.Е.Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2016. – 531 с. – Серия: Бакалавр. Академический курс.
5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 367 с. – Серия: Бакалавр, Академический курс.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001.

8.2. Дополнительная литература:

1. Богданова Д. Практические занятия по психологии./Д.Богданова, Г.Горбунов, Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. В 3-х кн. – М., 1993.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М., 1998. – раздел V.
3. Попов А.С. Спортивная психология. – М., 2001.
4. Практикум по спортивной психологии. /Под ред. И.П.Волкова. – СПб., 2002.
5. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – М., 2002.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2004.

7. Сафонов В.К. и др. Психологические проблемы спортивной деятельности. – Л., 1991.
8. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. – СПб., 1996.
9. Формирование образа «Я» и проблемы физического воспитания. – М., 1990.
10. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1990.

Статьи из журналов «Спортивный психолог», «Журнал спортивного психолога»

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.

www.psychology-online.net – Материалы по психологии

www.psychology.ru – Психология на русском языке

www.flogiston.ru – Психология из первых рук

www.imaton.spb.su/ - Институт практической психологии

www.koob.ru – Электронная библиотека

www.psy.piter.com/ - Психпортал – столица сетевой психологии

<http://npsyj.ru> – Национальный психологический журнал

<https://psychosearch.ru> – Журнал «ПсихоПоиск»

<http://psyjournals.ru/infonet/index.shtml> - Психологические и педагогические ресурсы

<https://psyfactor.org/lybr102.htm> - Библиотека «Пси-Фактора»

<https://rpj.ru.com/index.php/rpj> - Российский психологический журнал

http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html - Институт психологии

Российской Академии Наук. Психологический журнал

<http://yurpsy.com/files/inter1.htm> - Лучшие психологические ресурсы Интернета

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий.

На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.

Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте. В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые обучающийся не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения.

Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определенным вопросам, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.

Для успешного усвоения курса важно обучение обучающихся умениям осмысленного чтения, развития навыков понимания психологических текстов (научных

монографий, статей). В этой связи задачей преподавателя является использование заданий, способствующих развитию у обучающихся соответствующих умений: - задания по составлению подробного плана раздела; - задания по свободному пересказу раздела текста; - поиск ответа на заранее поставленные вопросы; - составление краткого конспекта текста; - составление резюме прочитанного текста.

Для того чтобы конспектирование источников выполняло познавательную функцию, обучающихся нужно обучать следующим умениям: - отбору существенной информации и отделению её от второстепенной; - схематизации и структурированию прочитанного материала; - формулировке резюме по прочитанному материалу.

При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) используются мультимедийные средства: презентации к лекциям; наборы кинофильмов; демонстрационные приборы.

6. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы студентов, промежуточные аттестации студентов (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.

Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, проектирование, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Спортивная психология» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составитель  /Скубий Ю.А., ст. преподаватель

Зав. кафедрой педагогики и психологии спорта  /Гуцу В.Ф., профессор

Согласовано:

1. Зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта  /Ковалева Р.Е., доцент

2. Декан факультета физической культуры и спорта  /Гуцу В.Ф., профессор