

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) подготовки: **Психология**

Форма обучения: **очная**

Сроки освоения ОПОП: **нормативный (4 года)**

Факультет (институт): **Институт психологии, педагогики и социальной  
работы**

Кафедра **общей психологии**

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «**Психология спорта**» является формирование комплекса профессиональных компетенций для развития представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1** Дисциплина Б1.В.ДВ.6.1 «**Психология спорта**» реализуется в рамках вариативной части Блока 1.

**2.2.** Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- «Анатомия центральной нервной системы и нейрофизиология»,
- «Физиология ВНД и сенсорных систем»,
- «Общепсихологический практикум»,
- «Общая психология»,
- «Психология развития и возрастная психология»,
- «Экспериментальная психология».

**2.3.** Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- «Психология труда, инженерная психология, эргономика»
- «Основы консультативной психологии»
- «Психодиагностика»
- «Психология личности»
- «Психологическая коррекция и реабилитация»
- «Психологическое сопровождение детей с проблемами в развитии»
- «Психологическая безопасность образовательной среды»
- «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»
- «Психология детско-родительских отношений»

## 2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
	ПК-1	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать особенности профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;</li> <li>- описывать систему организации психологической службы в области адаптивной физкультуры и параолимпийского движения;</li> <li>- описывать систему предстартовой подготовки спортсмена;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять имеющиеся методы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;</li> <li>- разрабатывать индивидуальные траектории для психологического сопровождения и развития субъектов спортивной деятельности с ОВЗ;</li> <li>- осуществлять базовые процедуры психологической предстартовой подготовки спортсмена;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять программы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;</li> <li>- организовывать образовательную и психологическую среду для развития спортивного потенциала людей с ОВЗ;</li> <li>- разрабатывать индивидуальные программы по предстартовой подготовке спортсменов</li> </ul>
	ПК-3	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания	-описывать систему организации психологической службы детско-	- анализировать имеющуюся систему организации психологической службы детско-юношеского спорта;	- сравнивать систему организации психологической службы детско-юношеского спорта в России и зарубежом;

		индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	юношеского спорта; -описывать систему организации психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства; -описывать систему организации психологического сопровождения массового спортивного движения	- анализировать имеющиеся формы работы психолога в рамках сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства; - анализировать имеющиеся формы психологического сопровождения массового спортивного движения	- разработать и дать оценку стратегию психологического сопровождения спортсменов высшего спортивного мастерства; - оценить возможности развития психологического сопровождения массового спортивного движения
3.	ПК-4	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	-закономерности функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности; -особенности взаимодействия субъектов спортивной деятельности; -специфику	- использовать в практической деятельности знания о закономерностях функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности; - оценивать с помощью психодиагностических методик характер взаимодействия субъектов спортивной деятельности;	- оценивать имеющиеся и составлять собственные схемы психологического обследования в субъектов спортивной деятельности

			психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности.		
--	--	--	---	--	--

## 2.5 КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: «Психология спорта»</b>					
<b>Цель дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Психология спорта» является формирование комплекса профессиональных компетенций для развития представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>		<b>Перечень компонентов</b>	<b>Технологии формирования</b>	<b>Форма оценочного средства</b>	<b>Уровни освоения компетенции</b>
<b>ИНДЕКС</b>	<b>ФОРМУЛИРОВКА</b>				
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-1	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных	Знать: - описывать особенности профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта; - описывать систему организации психологической службы в области адаптивной физкультуры и параолимпийского движения; - описывать систему	- лекции и практически занятия; - изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы; - разбор	- Индивидуальный отчёт по работе с монографией. - Индивидуальный отчёт по видеоматериалам. -Реферирование статьи . -Защита	<b>ПОРОГОВЫЙ:</b> - описывать особенности профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта; - описывать систему организации психологической службы в области адаптивной физкультуры и параолимпийского движения; - описывать систему предстартовой подготовки

	видах деятельности	<p>предстартовой подготовки спортсмена;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять имеющиеся методы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;</li> <li>- разрабатывать индивидуальные траектории для психологического сопровождения и развития субъектов спортивной деятельности с ОВЗ;</li> <li>- осуществлять базовые процедуры психологической предстартовой подготовки спортсмена;</li> </ul> <p>Владеть (навыки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять программы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;</li> <li>- организовывать образовательную и психологическую среду для развития спортивного потенциала людей с ОВЗ;</li> <li>- разрабатывать индивидуальные программы по предстартовой подготовке спортсменов</li> </ul>	практически х ситуаций («case studies»)	<p>проектов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные домашние задания (создание электронных презентаций).</li> <li>- Реферат.</li> <li>- Контроль конспектов к ПЗ.</li> <li>- Зачет.</li> </ul>	<p>спортсмена;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять имеющиеся знания в профессиональной деятельности;</li> <li>- сформулировать результаты своих профессиональных действий</li> </ul> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать особенности профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;</li> <li>- описывать систему организации психологической службы в области адаптивной физкультуры и параолимпийского движения;</li> <li>- описывать систему предстартовой подготовки спортсмена;</li> <li>- применять полученные знания в профессиональной деятельности, подвергая их (при необходимости) критике и анализу;</li> <li>- проводить научную рефлексию способов и результатов своих профессиональных действий</li> </ul>
ПК-3	способностью к осуществлению	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать систему</li> </ul>	- лекции и практически	- Индивидуальный	<b>ПОРОГОВЫЙ:</b> - описывать систему организации

	<p>стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p>организации психологической службы детско-юношеского спорта;  -описывать систему организации психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства;  - описывать систему организации психологического сопровождения массового спортивного движения  Уметь:  - анализировать имеющуюся систему организации психологической службы детско-юношеского спорта;  - анализировать имеющиеся формы работы психолога в рамках сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства;  - анализировать имеющиеся формы психологического сопровождения массового спортивного движения  Владеть:  - сравнивать систему организации психологической службы детско-юношеского спорта в России и зарубежом;  - разработать и дать оценку</p>	<p>е занятия;  - изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы;  - разбор практически х ситуаций («case studies»)</p>	<p>отчёт по работе с монографией.  - Индивидуальный отчёт по видеоматериалам.  -Реферирование статьи .  -Защита проектов.  -Индивидуальные домашние задания (создание электронных презентаций).  -Реферат.  -Контроль конспектов к ПЗ.  -Зачет.</p>	<p>психологической службы детско-юношеского спорта;  - описывать систему организации психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства;  -описывать систему организации психологического сопровождения массового спортивного движения;  -применять имеющиеся знания в профессиональной деятельности;  - сформулировать результаты своих профессиональных действий  <b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b>  - описывать систему организации психологической службы детско-юношеского спорта;  - описывать систему организации психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства;  описывать систему организации психологического сопровождения массового спортивного движения;  - применять полученные знания в профессиональной деятельности, подвергая их (при необходимости) критике и анализу;  - проводить научную рефлексию способов и результатов своих профессиональных действий</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>стратегию психологического сопровождения спортсменов высшего спортивного мастерства;</p> <p>- оценить возможности развития психологического сопровождения массового спортивного движения</p>			
ПК-4	<p>способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>-закономерности функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности;</p> <p>-особенности взаимодействия субъектов спортивной деятельности;</p> <p>-специфику психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- использовать в практической деятельности знания о закономерностях функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности;</p> <p>- оценивать с помощью психодиагностических методик характер взаимодействия субъектов спортивной</p>	<p>- лекции и практические занятия;</p> <p>- изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы;</p> <p>- разбор практических ситуаций («case studies»)</p>	<p>- Индивидуальный отчёт по работе с монографией.</p> <p>- Индивидуальный отчёт по видеоматериалам.</p> <p>-Реферирование статьи .</p> <p>-Защита проектов.</p> <p>-Индивидуальные домашние задания (создание электронных презентаций).</p> <p>-Реферат.</p> <p>-Контроль конспектов к ПЗ.</p> <p>-Зачет.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b></p> <p>-закономерности функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности;</p> <p>-особенности взаимодействия субъектов спортивной деятельности;</p> <p>-специфику психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности;</p> <p>-применять имеющиеся знания в профессиональной деятельности;</p> <p>- сформулировать результаты своих профессиональных действий</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b></p> <p>- -закономерности функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности;</p> <p>-особенности взаимодействия</p>



		<p>деятельности;  Владеть:  - оценивать имеющиеся и составлять собственные схемы психологического обследования субъектов спортивной деятельности</p>			<p>субъектов спортивной деятельности;  - специфику психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности;  - применять полученные знания в профессиональной деятельности, подвергая их (при необходимости) критике и анализу;  - проводить научную рефлексию способов и результатов своих профессиональных действий</p>
--	--	--	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№5 час ов	№6 час ов	№7 час ов	№8 Час ов
1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
В том числе:					
Лекции (Л)	<b>18</b>	<b>18</b>			
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	<b>18</b>	<b>18</b>			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
В том числе	-	-			
<b><i>СРС в семестре:</i></b>					
Курсовая работа	КП		-		
	КР				
Другие виды СРС:					
Написание конспектов к семинарским занятиям	<b>18</b>	<b>18</b>			
Работа по монографии	<b>4</b>	<b>4</b>			
Создание материалов на электронных носителях (презентаций)	<b>2</b>	<b>2</b>			
Подготовка реферата	<b>2</b>	<b>2</b>			
Самостоятельная работа по видеоматериалам	<b>2</b>	<b>2</b>			
Реферирование научной статьи	<b>2</b>	<b>2</b>			
Разработка проекта в микро группах и его реализация	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b><i>подготовка к зачёту</i></b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b><i>СРС в период сессии</i></b>					
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З),	<b>(3)</b>	<b>(3)</b>		
	экзамен (Э)				
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ се-ме-ст-ра	№ раз-дел-а	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
5	1	Психические процессы, состояния и свойства в спорте	1. Психология познавательных процессов в спорте. Ощущение. Восприятие. Внимание. Память. Воображение. Мышление. Речь. 2. Психология личности и регулятивных процессов. Темперамент. Характер. Задатки. Способности. Эмоции. Способности. Мотивация.. Воля. 3. Психология спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Реакция в спорте. Предсоревновательные психические состояния.
5	2	Психология субъектов спортивной деятельности	4. Основы психического развития учащихся спортивной школы. Общие закономерности развития человека. Возраст. Движущие силы развития. Социальная ситуация развития. Кризисы возрастного развития. Шестилетние дети. Становление самооценки в шестилетнем возрасте. Осознание себя шестилетними детьми. Становление мотивационной сферы. Готовность ребёнка к обучению в школе (интеллектуальная, личностная, социально-психологическая, волевая готовность). Внутренняя позиция. Уровни саморегуляции дошкольника. Фазы кризиса 6-7-летнего возраста. Младшие школьники. Самооценка младших школьников. Мотивация. Волевая регуляция. Межличностные отношения и общение младших школьников. Подростки. Психологические особенности

			<p>         подростка. «Подростковый комплекс». Реакция эмансипации. Современный подросток. Стадии подросткового возраста. Чувство взрослости подростка. Ценностные ориентации подростков. Подростковый кризис. Школьная дезадаптация в подростковом возрасте. Формы негативного отношения подростков к взрослым. Межличностные отношения и общение.       </p> <p>         Юношеский возраст. Закономерности развития в юношеском возрасте. Профессиональное и личностное самоопределение в юношеском возрасте.       </p> <p>         5. Психолого-акмеологические основы совершенствования профессионализма тренерско-преподавательского состава.       </p> <p>         Профессионально-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту, структура профессионально-педагогического мастерства. Современные теории обучения и воспитания и их использование в практической деятельности. Коммуникативная компетентность специалиста. Особенности профессионального общения. Педагогическая техника и технология педагогического общения. Технология воспитывающей деятельности. Педагогическая диагностика.       </p> <p>         6. Социально-психологический аспект спортивной деятельности.       </p> <p>         Лидерство в спорте. Характеристика лидерства. Лидерство и ролевые функции в команде. Восприятие спортсменами тренера как лидера. Рекомендации тренерам. Эффект зрительского присутствия. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач. Возраст и влияние. Подготовка спортсменов к встрече со зрителями. Межличностные отношения в спортивной группе. Конфликты. Типы и способы их разрешения.       </p>
--	--	--	--

5	3	<p>Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности</p>	<p>7. Психологическая служба в спорте.</p> <p>I. Психологическая служба детско-юношеского спорта (в области спорта в муниципальных и областных специализированных (спортивных) учреждениях дополнительного образования): первичное звено службы - психологи на местах (в СДЮСШ и СДЮСШОР), вторичное звено – координационный центр, курирующий работу психологов на местах (аттестация, обучения, школа молодого специалиста, консультации специалистов психологической службы и т.д.). Цель психологической службы детско-юношеского спорта – психологическое сопровождение субъектов образовательного пространства спортивных школ (психологическое просвещение, профилактика, диагностика, консультирование, проведение программ повышения квалификации тренеров, завучей, директоров, психологов, аттестация и лицензирование деятельности психологов, создание методических рекомендаций и т.д.).</p> <p>II. Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства.</p> <p>Психологическое обеспечение могут оказывать в этом случае сотрудники научно-исследовательской лаборатории психологии спорта и практической психологии или психологи учреждений дополнительного образования, а также сотрудники факультета физической культуры и спорта. Содержание психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства: анализ теоретико-методологических основ психологии спорта высших достижений и их учёт при разработке индивидуальных программ сопровождения спортсмена; сопровождение (в индивидуальном порядке) спортсмена и тренера на этапах</p>
---	---	--	--

			<p>тренировочного и соревновательного процесса: оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика), разработка индивидуальной программы воздействий (программирование психологической подготовки), организация обратной связи о состоянии спортсмена (мониторинг и оперативная диагностика), применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция), создание адекватного психического состояния (настройка); управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование), компенсация негативных последствий (восстановление).</p> <p>Деятельность психолога в рамках спорта высших достижений направлена на сбережение психологического здоровья субъектов спортивной деятельности и помощь в достижении стабильно высоких показателей в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>III. Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры. Сопровождение деятельности параолимпийского движения.</p> <p>IV. Психологическое сопровождение массового спортивного движения (психологи фитнес-центров).</p> <p>8. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды спортивной школы как приоритетное направление деятельности психологической службы.</p> <p>Понятие психологической безопасности. Диагностика психологической безопасности. Создание психологической безопасности образовательной среды. Рекомендации по преодолению кризисных ситуаций в образовательной среде. Психолого-педагогические основы преодоления отклоняющегося поведения. Проявления девиантного поведения как одного из видов отклоняющегося,</p>
--	--	--	--

			профилактика отклонений от нормы. Суициды как крайняя форма отклоняющегося поведения. Профилактика эмоциональных нарушений и сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.
--	--	--	--

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	1	<b>Психические процессы состояния и свойства в спорте</b>	6		6	10	22	1-6 неделя
	1.1	Психология познавательных процессов	2		2	2	6	2 неделя контроль конспектов к ПЗ
	1.2	Психология личности и регулятивных процессов.	2		2	4	8	4 неделя отчёт по презентации, созданной в электронном виде;
	1.3	Психология спортивной деятельности	2		2	4	8	6 неделя защита реферата
	2	<b>Психология субъектов спортивной деятельности</b>	6		6	12	24	7-12 неделя
	2.1	Основы психического развития учащихся	2		2	2	6	8 неделя контроль конспектов к ПЗ
	2.2	Психолого-акмеологические основы совершенствования профессионализма тренерско-преподавательского состава.	2		2	6	10	10 неделя индивидуальный отчёт по работе с монографией;

<b>2.3</b>	Социально-психологический аспект спортивной деятельности.	2		2	4	8	12 неделя собеседование по статье;
<b>3</b>	<b>Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>13-18 неделя</b>
<b>3.1</b>	Психологическая служба в спорте	2		2	5	9	14 неделя  индивидуальный отчёт по видеоматериалам, отчёт по теорет. части проекта
<b>3.2</b>	Обеспечение психологической безопасности образовательной среды спортивной школы как приоритетное направление деятельности психологической службы	4		4	9	17	16 неделя контроль конспектов к ПЗ  18 неделя  защита проектов;
	<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	36	72	Зачёт

**2.3. Лабораторный практикум – не предусмотрен**

**2.4. Курсовая работа не предусмотрена**

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

#### **3.1. Виды СРС**

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
5	1	<b>Психические процессы состояния и свойства в спорте</b>		<b>10</b>
5	1.1	Психология познавательных процессов	написание конспектов к ПЗ	2
5	1.2	Психология личности и регулятивных процессов.	написание конспектов к ПЗ; подготовка	2 2



			презентации, созданной в электронном виде	
5	1.3	Психология спортивной деятельности	написание конспектов к ПЗ; подготовка реферата	2 2
5	2	<b>Психология субъектов спортивной деятельности</b>		<b>12</b>
5	2.1	Основы психического развития учащихся	написание конспектов к ПЗ	2
5	2.2	Психолого-акмеологические основы совершенствования профессионализма тренерско- преподавательского состава.	написание конспектов к ПЗ; изучение монографии; подготовка к отчёту по монографии	2 2 2
5	2.3	Социально-психологический аспект спортивной деятельности.	написание конспектов к ПЗ; анализ статьи	2 2
5	3	<b>Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности.</b>		<b>14</b>
5	3.1	Психологическая служба в спорте	написание конспектов к ПЗ; просмотр видеоматериалов, подготовка индивидуального отчёта по видеоматериалам; подготовка теоретической части проектов	2 2 1
5	3.2	Обеспечение психологической безопасности образовательной среды спортивной школы как приоритетное направление деятельности психологической	написание конспектов к ПЗ; написание практической части проекта,	2 2 1

		службы	подготовка к защите проектов; подготовка к зачёту	4
		<b>ИТОГО в семестре</b>		<b>36</b>

### 3.2. График работы студента

Семестр № 5

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Индивидуальный отчёт по работе с монографией	ИоМ										+								
Индивидуальный отчёт по видеоматериалам	ИоВ														+				
Реферирование статьи	РС												+						
Защита проектов	ЗП														+				+
Индивидуальные домашние задания (создание электронных презентаций)	ИДЗ				+														
Реферат	Реф						+												
Контроль конспектов к ПЗ	КК			+						+								+	
Зачет																			+

### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

#### *Темы рефератов*

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортсмена в деятельности.
3. Особенности тактического мышления спортсмена.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Лидерство в спортивной группе.
8. Социально-психологический климат в спортивной группе.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
11. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
13. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
14. Психологические основы общения в спорте.
15. Особенности социализации личности в спорте.
16. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.
17. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
18. Влияние социальной фасилитации на результативность в спорте.
19. Социальное подкрепление как фактор, влияющий на двигательное поведение спортсмена.
20. Мотив как средство стимуляции спортсмена.
21. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
22. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.
23. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.
24. Волевые усилия спортсменов в спорте.
25. Психодиагностика групповой сплоченности в спортивных командах.
26. Особенности проявления темперамента личности в спорте.
27. Причины возникновения конфликтов в спортивных коллективах.
28. Межнациональная толерантность в спорте.
29. Психологические особенности юношеского спорта.
30. Физическое напряжение и психическое здоровье спортсмена.
31. Влияние социально-психологических факторов на деятельность спортивной группы.

32. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.

33. Теория и практика психологического консультирования спортсмена.

34. Преодоление соревновательного стресса.

### **3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

(см. Фонд оценочных средств).

#### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**

Рейтинговая система не используется.

### **5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Основная литература**

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - Москва : Советский спорт, 2010. - 159 с. - (Атланты спортивной науки). Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210374&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210374&amp;sr=1</a> (дата обращения: 24.06.2020)	1-3	4	ЭБС	-
2	Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2012. - 292 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210522&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210522&amp;sr=1</a> (дата обращения: 24.06.2020)	1-3	4	ЭБС	-
3.	Родионов, В. А. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В.	1-3	4	ЭБС	-

	Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Юрайт, 2017. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/book/6E7DA57C-417A-4765-9CB9-996C68F798A3">https://biblio-online.ru/book/6E7DA57C-417A-4765-9CB9-996C68F798A3</a> (дата обращения: 24.06.2020).				
--	---	--	--	--	--

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2000. - 288 с. – Есть и др. изд.	1-3	4	10	-
2.	Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта [Электронный ресурс] : хрестоматия / В.А. Ермаков. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 615 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=90535&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=90535&amp;sr=1</a> (дата обращения: 24.06.2020)	1-3	4	ЭБС	-
3.	Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2012. - 292 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210522&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210522&amp;sr=1</a> (дата обращения: 24.06.2020)	1-3	4	ЭБС	-
4.	Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 232 с.	1-3	4	ЭБС	-
5	Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] :	1-3	4	ЭБС	-

	учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=274894&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=274894&amp;sr=1</a> (дата обращения: 24.06.2020)				
6.	Яковлев, Б. В. Основы спортивной психологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Яковлев. - Москва : Советский спорт, 2010. - 208 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=57374&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=57374&amp;sr=1</a> (дата обращения: 24.06.2020)	1-3	4	ЭБС	-

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. East View [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 30.08.2020).

2. Moodle [Электронный ресурс] : среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [Б.г.]. – Доступ после регистрации из сети РГУ имени С. А. Есенина из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://e-learn.rsu.edu.ru> (дата обращения: 30.08.2020).

3. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 30.08.2020).

4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 30.08.2020).

5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 30.08.2020).

6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . – Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 30.08.2020).

7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ

к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 30.08.2020).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. Портал психологических изданий [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

2. Психологический навигатор [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/>, свободный (дата обращения: 30.08.2020).

3. Психология на русском языке [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

4. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

5. Московский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

6. Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/psychology/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

7. А. Я. Психология: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://azps.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

8. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

9. Книги и статьи по психологии [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://litpsy.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс.



**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** отсутствуют.

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

(Заполняется только для стандарта ФГОС ВПО)

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму
Индивидуальные задания (например реферирование статьи)	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
разбор практических ситуаций («case studies»)	форма учебной работы, предполагающая анализ ситуаций, которые часто имеют место в практической деятельности психолога
Отчёт по монографии	Работа с монографией, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.

Защита проекта с написанием статьи	Подготовка мультимедийной презентации по защите проекта, которые учащиеся пишут в течение всего периода обучения по данной дисциплине. По проекту предполагается написание статьи.
Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	В процессе подготовки к семинарским занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

1. Использование слайд-презентаций при проведении лекционных и практических занятий.
2. Использование дистанционных технологий обучения (система Moodle).
3. Проверка домашних заданий посредством электронной почты.
4. Применение средств мультимедиа в образовательном процессе (просмотр видеоматериалов).

**10. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

**Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone	Свободно распространяемое ПО

ImageViewer	
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с частичным применением дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений <https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office>); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

## **11. Иные сведения**

## Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости*

1 № п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Психические процессы, состояния и свойства в спорте	ПК-1, ПК-3, ПК-4	Зачет
2.	Психология субъектов спортивной деятельности	ПК-1, ПК-3, ПК-4	
3.	Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	ПК-1, ПК-3, ПК-4	

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ПК-1	к способностью реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<b>знать</b>	
		- описывать особенности профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;	ПК-1 31
		2. - описывать систему организации психологической службы в области адаптивной физкультуры и параолимпийского движения;	ПК-1 32
		3. - описывать систему предстартовой подготовки спортсмена;	ПК-1 33
		<b>уметь</b>	
		1. применять имеющиеся методы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;	ПК-1 У1

		2. разрабатывать индивидуальные траектории для психологического сопровождения и развития субъектов спортивной деятельности с ОВЗ;	ПК-1 У2
		3. - осуществлять базовые процедуры психологической предстартовой подготовки спортсмена;	ПК-1 У3
		<b>владеть</b>	
		1. составлять программы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта;	ПК-1 В1
		2. организовывать образовательную и психологическую среду для развития спортивного потенциала людей с ОВЗ;	ПК-1 В2
		3. Разрабатывать индивидуальные программы по предстартовой подготовке спортсменов	ПК-1 В3
<b>ПК-3</b>	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	<b>Знать</b>	
		-описывать систему организации психологической службы детско-юношеского спорта;	ПК-3 З1
		-описывать систему организации психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства;	ПК-3 З2
		- описывать систему организации психологического сопровождения массового спортивного движения	ПК-3 З3
		<b>Уметь</b>	
		- анализировать имеющуюся систему организации психологической службы детско-юношеского спорта;	ПК-3 У1
		анализировать имеющиеся формы работы психолога в рамках сопровождения и обеспечения	ПК-3 У2

		спортсменов высшего спортивного мастерства;	
		- анализировать имеющиеся формы психологического сопровождения массового спортивного движения;	ПК-3 У3
		<b>владеть</b>	
		-- сравнивать систему организации психологической службы детско-юношеского спорта в России и зарубежом;	ПК-3 В1
		- разработать и дать оценку стратегии психологического сопровождения спортсменов высшего спортивного мастерства;	ПК-3 В2
		- оценить возможности развития психологического сопровождения массового спортивного движения;	ПК-3 В3
ПК-4	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	<b>Знать</b>	
		-закономерности функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности;	ПК-4 З1
		-особенности взаимодействия субъектов спортивной деятельности;	ПК-4 З2
		-специфику психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности;	ПК-4 З3
		<b>Уметь</b>	
		- использовать в практической деятельности знания о закономерностях функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности;	ПК-4 У1
		- оценивать с помощью психодиагностических методик характер взаимодействия субъектов спортивной деятельности;	ПК-4 У2
		<b>Владеть</b>	
		- оценивать имеющиеся и составлять собственные схемы психологического обследования субъектов спортивной	ПК-4 В1

	деятельности	
--	--------------	--

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1. Предмет, задачи и основные проблемы психологии спорта.	ПК-1 32
2. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания	ПК-1 32
3. Психофизиологические аспекты различных видов спорта. Психологическое портретирование, обоснуйте практическую значимость.	ПК-4 31, ПК-4 33, ПК-4 У1
4. Международное спортивное движение и психология спорта	ПК-1 32, ПК-3 33
5. Опишите основные направления работы практического психолога в спорте. Составьте алгоритм психологического воздействия или диагностики при решении одной из часто встречаемых задач психологии спорта.	ПК-1 31, ПК-1 У1, ПК-1 В1 ПК-1 У2, ПК-1 В2, ПК-3 31, ПК-3 32, ПК-3 33, ПК-3 У1, ПК-3 У2, ПК-3 У3, ПК-3 В1, ПК-3 В2, ПК-3 В3, ПК-4 В1
6. Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации, анализ ситуации на практике	ПК-3 31, ПК-3 У1
7. Проблема личностных особенностей в спорте, их диагностика и психологическое сопровождение.	ПК-1 31, ПК-1 У1 ПК-1 В1 ПК-1 У2, ПК-1 В2, ПК-4 В1
8. Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью	ПК-1 33, ПК-4 33
9. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов. Анализ конкретного случая. Базовые принципы сопровождения и разработка индивидуального	ПК-1 33, ПК-1 У3, ПК-1 В3, ПК-3 32, ПК-3 У2, ПК-3 В2, ПК-4 33

алгоритма работы психолога.	
10. Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов	ПК-1 33, ПК-4 33
11. Психомоторные способности человека .	ПК-4 31
12. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Методы диагностики и коррекции.	ПК-4 33, ПК-4 У1, ПК-4 В1
13. Предсоревновательные психические состояния	ПК-1 33
14. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения	ПК-1 32
15. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности	ПК-1 31, ПК-4 33
16. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Методики. Примеры использования.	ПК-3 31, ПК-3 32, ПК-4 33
17. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Методики. Примеры использования.	ПК-3 31, ПК-3 32, ПК-4 33
18. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Методики. Примеры использования.	ПК-3 31, ПК-3 32, ПК-4 33
19. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Представьте пример использования метода.	ПК-4 32, ПК-4 33, ПК-4 У1, ПК-4 У2
20. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	ПК-1 31,
21. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена: название,	ПК-1 У1 , ПК-4 В1



содержание, особенности применения	
22. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка	ПК-4 31
23. Оценка общей психологической устойчивости, психической надежности и самооценка личности спортсмена. Приведите примеры использования методик психодиагностики.	ПК-4 33, ПК-4 У1, ПК-4 В1
24. Лидерство в спортивной группе. Диагностика. Примеры использования.	ПК-4 32, ПК-4 У2, ПК-4 В1
25. Психологические основы общения в спорте	ПК-4 32
26. Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен»	ПК-3 31, ПК-3 32, ПК-4 32
27. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен—спортсмен»	ПК-3 31, ПК-3 32, ПК-4 32
28. Мотивация спортивной деятельности. Методы. Пример использования.	ПК-4 31 ПК-4 У1, ПК-4 В1
29. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований	ПК-3 31, ПК-3 32, ПК-4 33
30. Психологические особенности спортивного соревнования	ПК-4 33
31. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	ПК-1 33, ПК-4 33
32. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	ПК-1 33, ПК-4 33
33. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям	ПК-1 33, ПК-4 32, ПК-4 33
34. Основы психорегуляции в спорте. Примеры применения базовых методик.	ПК-1 33 ПК-1 У3, ПК-4 33
35. Основы психогигиены в спорте. Представьте алгоритм психологической	ПК-1 У1, ПК-1 В1, ПК-4 32

профилактики одной из проблем психического здоровья и безопасности субъектов.	
---	--

## **ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ на зачете**

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено». В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Психология спорта» (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

**«Зачтено»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

- оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

- оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Не зачтено»** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»**

Направление подготовки  
**37.03.01 Психология**

Направленность (профиль)  
**Психология**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Рязань, 2020

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология спорта» является формирование комплекса профессиональных компетенций для развития представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1(Б1.В.ДВ.6.1).

Дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
	ПК-1	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	- описывать особенности профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта; - описывать систему организации психологической службы в области адаптивной физкультуры и параолимпийского движения; - описывать систему предстартовой	- применять имеющиеся методы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта; - разрабатывать индивидуальные траектории для психологического сопровождения и развития субъектов спортивной деятельности с ОВЗ; - осуществлять базовые процедуры психологической предстартовой	- составлять программы профилактики отклоняющегося поведения субъектов в системе спорта; - организовывать образовательную и психологическую среду для развития спортивного потенциала людей с ОВЗ; - разрабатывать индивидуальные программы

			подготовки спортсмена;	подготовки спортсмена;	по предстартовой подготовке спортсменов
	ПК-3	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	-описывать систему организации психологической службы детско-юношеского спорта; -описывать систему организации психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства; -описывать систему организации психологического сопровождения массового спортивного движения	- анализировать имеющуюся систему организации психологической службы детско-юношеского спорта; - анализировать имеющиеся формы работы психолога в рамках сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства; - анализировать имеющиеся формы психологического сопровождения массового спортивного движения	- сравнивать систему организации психологической службы детско-юношеского спорта в России и зарубежом; - разработать и дать оценку стратегию психологического сопровождения спортсменов высшего спортивного мастерства; - оценить возможности развития психологического сопровождения массового спортивного движения
3.	ПК-4	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	-закономерности функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности; -особенности взаимодействия субъектов спортивной деятельности; -специфику психологического обеспечения и сопровождения спортивной	- использовать в практической деятельности знания о закономерностях функционирования и развития психических процессов, состояний и свойств в рамках спортивной деятельности; - оценивать с помощью психодиагностических методик характер взаимодействия субъектов	- оценивать имеющиеся и составлять собственные схемы психологического обследования в субъектов спортивной деятельности

			деятельности.	спортивной деятельности;	
--	--	--	---------------	-----------------------------	--

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Зачет (5 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.