

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль программы):
«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура
Форма обучения: заочная

Курс – 1
Семестр – 1
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт (1 семестр)

Рабочую программу разработала:
Мельник Е.В., к.психол.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины	6
5.1 Количество часов по видам занятий.....	6
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	7
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	7
5.2.2 Содержание практических занятий.....	9
6. Самостоятельная работа	17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	21
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	21
7.2 Типовые контрольные задания	24
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	24
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	24
7.2.3 Вопросы к зачету.....	29
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	33
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	33
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	36

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта.

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Введение в спортивную психологию» реализуется в рамках обязательной части учебного плана Блока 1, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Введение в спортивную психологию» состоит из двух самостоятельных разделов: спортивная психология как отрасль психологической науки, история становления и развития спортивной психологии.

Учебный процесс по дисциплине «Введение в спортивную психологию» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекционных и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

ОПК-5. Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-8. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений.

ПК-7. Способен изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, планировать и проводить аналитические, имитационные и экспериментальные исследования.

ПК-13. Способен определять приоритеты при решении актуальных проблем и задач организационно-управленческой деятельности

ПК-19. Способен организовать работу по психологическому просвещению субъектов спортивной деятельности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– предмет и основные проблемы спортивной психологии в практике спорта;	ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6	УК-1
– особенности индивидуальных различий спортсменов;	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6, Н/02.7	УК-5
– современные методы психологических наблюдений, тестирования	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6	ПК-7
– актуальные направления научных	ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6	ОПК-8

исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)		
Уметь:		
– самостоятельно анализировать научную литературу;	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6	ОПК-8
– применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки,	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6, Н/03.7	УК-1
– анализировать новейшие подходы в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» Е/04.7	ПК-1
– использовать инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования;	ПС 05.003 «Тренер» В/03.5, Д/04.6	ПК-7
– обобщать накопленный материал в области управления психологической подготовкой;	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6, Е/02.6	ПК-13
– формировать мотивацию к профессиональному и личностному росту различных групп спортсменов и тренеров	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6	ОПК-5
Иметь опыт:		
– проведения публичных выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров по основам психологической подготовки	ПС 05.003 «Тренер» А/04.5	ПК-19
– применения психологических знаний в тренерской деятельности	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6, Н/03.7	ПК-13
– анализа психологических параметров у занимающихся на различных этапах подготовки	ПС 05.003 «Тренер» В/02.5, С/01.6	ПК-7
– инициирования мероприятий в целях профессионального и личностного развития работников путем их направления на лекции, семинары в соответствии с профессиональной специализацией и уставными целями организации, осуществляющей спортивную подготовку	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» Е/03.7	ПК-7
– использования адекватных средств, методов и форм раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности	ПС 05.003 «Тренер» В/03.5, С/01.6	УК-5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Введение в спортивную психологию» относится к базовой части блока 1 Б1.О.01.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: психология, психология физической культуры. Дисциплина «Введение в спортивную психологию» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психология спортивной карьеры», «Психология личности спортсмена», «Современные технологии психологического тренинга и Т-игр», «Психологический мониторинг и психодиагностика в спорте».

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Введение в спортивную психологию» имеет трудоёмкость, равную 4 зачётным единицам (144 часа).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			1
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>		18	18
Лекции		4	4
Практические занятия		14	14
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>		4	4
<i>Самостоятельная работа</i>		122	122
Общая трудоёмкость	Часы	144	144
	ЗЕ	4	

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лекции	Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Спортивная психология как отрасль психологической науки.				
1.1. Объект, предмет, задачи и методы спортивной психологии.	14	2	2	10
1.2. Психологическая характеристика спортивной деятельности, ее структура, психология экстремальной дея-	24	2	2	20

тельности.				
1.3. Психографический анализ видов спорта, психология избранного вида спорта, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	22		2	20
Раздел 2. История становления и развития спортивной психологии.				
2.1. Характеристика этапов становления и развития отечественной и зарубежной спортивной психологии.	14		2	12
2.2. Основные научные школы спортивной психологии, направления психологических исследований в спорте.	22		2	20
2.3. Международные и региональные организации психологов спорта, научно-практические мероприятия по спортивной психологии.	22		2	20
2.4. Особенности работы спортивного психолога в различных организациях Российской Федерации.	22		2	20
Дифференцированный зачет	4			
Всего:	144	4	14	122

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа)

Раздел 1. Спортивная психология как отрасль психологической науки

Тема 1.1. Объект, предмет, задачи и методы спортивной психологии (2 часа)

1. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный подходы к изучению психологии физической культуры.

2. Структура психологии физической культуры: психология физического воспитания и спортивная психология (объект и предмет).

3. Задачи спортивной психологии.

4. Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии.

5. Методы исследования спортивной психологии.

Литература:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Карандашев, В. Н. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / В. Н. Карандашев. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 476 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12213-8. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536704> (дата обращения: 22.05.2024).

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: структуры психологии физической культуры и спорта, основных категорий и понятий спортивной психологии; объекта, предмета и методов спортивной психологии;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, осуществлять постановку актуальных задач спортивной психологии; устанавливать межпредметные и межотраслевые связи;

навыков: работы с научно-методической литературой, применения деятельностного, предметно-ценностного и результативного подходов к изучению психологии физической культуры, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

Тема 1.2. Психологическая характеристика спортивной деятельности, ее структура, психология экстремальной деятельности (2 часа)

1. Психологическая характеристика уровней спорта: массового, высших достижений и профессионального.

2. Психологическая характеристика спортивной деятельности.

3. Психологическая структура спортивной деятельности.

4. Психологическая классификация видов спорта.

5. Психология экстремальной деятельности.

Литература:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под

редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

5. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 378 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-13308-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543609> (дата обращения: 22.05.2024).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: психологических особенностей спортивной деятельности, ее структуры; классификации видов спорта и соревновательных упражнений, особенностей экстремальной деятельности;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа спортивной деятельности и проектирования;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа психологических особенностей вида спорта, условий тренировки и соревнований, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

5.2.2. Содержание практических занятий

Раздел 1. Спортивная психология как отрасль психологической науки

Тема 1.1. Объект, предмет, задачи и методы спортивной психологии (2 часа)

Практическое занятие №1

Ход занятия: деятельностный, предметно-ценностный и результативный подходы к изучению психологии физической культуры; структура психологии физической культуры: психология физического воспитания и спортивная психология, методы исследования спортивной психологии: организационные, эмпирические (наблюдение, эксперимент, психодиагностика, ана-

лиз продуктов деятельности), количественно-качественного анализа и интерпретационные.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: задачи спортивной психологии; объект и предмет спортивной психологии и психологии физического воспитания, достоинства и недостатки методов исследования спортивной психологии.

Групповая дискуссия на тему: «Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии», «Инновационные методы спортивной психологии».

Литература:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: структуры психологии физической культуры и спорта, объекта, предмета спортивной психологии; основных методов спортивной психологии, возможностей их использования в практике спорта, инновационных методов;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, осуществлять постановку актуальных задач спортивной психологии; устанавливать межпредметные и межотраслевые связи; выделять достоинства и недостатки эмпирических методов спортивной психологии;

навыков: работы с научно-методической литературой, применения деятельностного, предметно-ценностного и результативного подходов к изучению психологии физической культуры; использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

Тема 1.2. Психологическая характеристика спортивной деятельности, ее структура, психология экстремальной деятельности (2 часа)

Практическое занятие №2

Ход занятия: психологическая характеристика спорта с точки зрения теории деятельности, специфические особенности спортивной деятельности, сравнительная характеристика уровней спорта, классификация видов спорта, психологическая структура спортивной деятельности; цели и мотивы занятий спортом на различных этапах занятий спортом; средства и способы осуществления спортивной деятельности, основные результаты в узком и широком смысле слова; понятия экстремальная ситуация и деятельность, опасность, риск, травма; классификация соревновательных ситуаций экстремального характера; психологический анализ экстремальных видов спорта (парашютный спорт, дайвинг, автоспорт, альпинизм и др.).

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: систематизация видов спорта и соревновательных упражнений Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства; соревновательные стресс-факторы внешней и внутренней неопределенности, внешней и внутренней значимости.

Групповая дискуссия на тему: «Массовый, профессиональный и спорт высших достижений», «Склонность к риску».

Литература:

1. Мельник, Е. В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

5. Кочеткова, С.В. Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования. [Текст] – Электронный ресурс: URL: <https://clck.ru/VexuZ>

6. Ильин Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 288 с. — URL: https://vk.com/wall-144549152_2856

7. Экстремальная деятельность человека. Научно-методический журнал / №2 (43)/2017 – Электронный ресурс: URL: https://bushido.ru/files/books/method/kb/ext_17-2.pdf (дата обращения: 16.05.2024).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: психологических особенностей спортивной деятельности, ее структуры; классификации видов спорта и соревновательных упражнений; психологических особенностей экстремальной спортивной деятельности, ее структуры; понятий экстремальная ситуация и деятельность, опасность, риск, травма экстремальная ситуация и деятельность, опасность, риск, травма;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа спортивной деятельности и проектирования; определять и классифицировать соревновательные экстремальные ситуации;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа психологических особенностей вида спорта и особенностей экстремальных видов спорта, условий тренировки и соревнований, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

Тема 1.3. Психографический анализ видов спорта, психология избранного вида спорта, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (2 часа)

Практическое занятие №3

Ход занятия: методологические принципы и основные этапы психографического анализа спортивной деятельности; психографический анализ деятельности с учетом специфики вида спорта; соревнование как деятельность в экстремальных условиях, его психологические особенности. Психические состояния спортсменов как проявление соревновательного стресса. Причины неблагоприятных соревновательных состояний спортсменов. Психологические особенности тренировочной деятельности. Тренировочная нагрузка, адаптация к нагрузке и ее моделирование. Соотношение физической и психической нагрузки на тренировке.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: психолого-педагогический анализ сложнокоординационных, игровых, циклических видов спорта, единоборств; тренировочные состояния спортсменов, возникающие под влиянием физических и психических нагрузок; психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе.

Защита презентаций на тему: «Психология избранного вида спорта».

Групповая дискуссия на тему: Понятие невротических реакций в спорте, их общая характеристика и причины возникновения.

Литература:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: психологических особенностей различных видов спорта; методологических принципов и основных этапов психографического анализа спортивной деятельности; психологических особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; психических соревновательных и тренировочных состояний спортсмена;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, проводить психолого-педагогический анализ сложнокоординационных, игровых, циклических видов спорта, единоборств;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа психологических особенностей вида спорта, условий тренировки и соревнований, определения соотношения физической и психической нагрузки на тренировке, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

Раздел 2. История становления и развития спортивной психологии.

Тема 2.1. Характеристика этапов становления и развития отечественной и зарубежной спортивной психологии (2 часа)

Практическое занятие №4.

Ход занятия: предпосылки возникновения спортивной психологии, вклад педагогов, физиологов, психологов в становление спортивной психологии. Этапы развития отечественной спортивной психологии. Этапы развития спортивной психологии за рубежом.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: Спортивная психология на современном этапе.

Защита презентаций на тему: Спортивная психология в Европе, США, Китае и др.

Литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

4. Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности» («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 384 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: предпосылок возникновения спортивной психологии, вклада отечественных педагогов, физиологов, психологов в становление спортивной психологии; этапов развития спортивной психологии за рубежом, особенностей развития спортивной психологии в Европе, США, Китае и др.;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, выделять этапы развития отечественной спортивной психологии, определять актуальные проблемы развития спортивной психологии на современном этапе;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа основных научных школ и вклада спортивных психологов в развитие отрасли.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

Тема. 2.2. Основные научные школы спортивной психологии, направления психологических исследований в спорте (2 часа)

Практическое занятие №5

Ход занятия: основные научные школы спортивной психологии (Московская, Санкт-Петербургская, Краснодарская, Омская и др.) Основные идеи и труды основоположников спортивной психологии (А.Ц.Пуни, П.А.Рудик).

Групповая дискуссия на тему: «Научные школы спортивной психологии».

Презентация на тему: «Вклад спортивных психологов в развитие отрасли».

Литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под

редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

4. Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности» («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 384 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: предпосылок возникновения спортивной психологии и основных научных школ, основных идей и трудов основоположников спортивной психологии;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, определять актуальные проблемы развития спортивной психологии на современном этапе;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа основных научных школ и вклада спортивных психологов в развитие отрасли.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

Тема 2.3. Международные и региональные организации психологов спорта, научно-практические мероприятия по спортивной психологии (2 часа)

Практическое занятие №6

Ход занятия: Международные организации психологов спорта: Международное общество спортивной психологии (IPSS), Европейская федерация психологов спорта (FEPSAC) и др.; региональные организации психологов спорта; научные и практические мероприятия по спортивной психологии (конференции, совещания, съезды, симпозиумы, конгрессы);

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: актуальные научные направления конференций по спортивной психологии.

Групповая дискуссия на тему: «Онлайн и офлайн конференция по спортивной психологии».

Презентация на тему: «Направления работы международных организаций психологов спорта».

Литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум

для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

4. Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности» («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 384 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных направлений работы международных и региональных организаций по спортивной психологии; актуальные задачи международных и региональных организаций спортивных психологов;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать основные направления научно-практических конференций по спортивной психологии;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа актуальных проблем развития спортивной психологии на современном этапе.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

Тема 2.4. Особенности работы спортивного психолога в различных организациях Российской Федерации (2 часа)

Практическое занятие №7

Ход занятия: особенности взаимодействия психолога со спортсменами; работа спортивного психолога в детско-юношеских спортивных школах и спортивных секциях, с олимпийским резервом и в национальных командах Российской Федерации.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: виды психологической помощи спортсменам, сравнительный анализ работы психолога с различным контингентом и уровнем мастерства.

Групповая дискуссия на тему: «Психолог в национальной команде».

Литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под

редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

4. Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности» («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных направлений психологических исследований в спорте и актуальных проблем спортивной психологии; особенностей взаимодействия психолога со спортсменами различного уровня мастерства;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии; выделять особенности работы спортивного психолога в детско-юношеских спортивных школах и спортивных секциях,;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа основных направлений работы психолога с олимпийским резервом и в национальных командах Российской Федерации научных школ.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5, 8), профессиональных (ПК – 7, 13, 19).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол- во часов	Формы и сроки контроля
1.	Объект, предмет, задачи и методы спортивной психологии.	10	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Психологическая характеристика спортивной деятельности, ее структура, психология экстремальной деятельности.	20	Письменная работа. Устное собеседование
3.	Психографический анализ видов спор-	20	Письменная работа.

	та, психология избранного вида спорта, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.		Презентация
4.	Характеристика этапов становления и развития отечественной и зарубежной спортивной психологии.	12	Устное собеседование
5.	Основные научные школы спортивной психологии, направления психологических исследований в спорте.	20	Выступление на занятиях, дискуссия
6.	Международные и региональные организации психологов спорта, научно-практические мероприятия по спортивной психологии.	20	Письменная работа. Устное собеседование
7.	Особенности работы спортивного психолога в различных организациях Российской Федерации.	20	Презентация. Письменная работа.
Итого		122	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

6. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
7. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]/ С.К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
8. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
9. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.
10. Ильин Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 288 с. — URL: https://vk.com/wall-144549152_2856
11. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 530 с.
12. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
13. Михалькова, Е. И. Экстремальная спортивная деятельность / Е. И. Михалькова, С. А. Радченко. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы LXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, сентябрь 2023 г.). — Казань : Молодой ученый, 2023. — С. 172-185. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/499/18126/> (дата обращения: 16.05.2024).
14. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях : метод. рекомендации / сост. М. В. Ермолаева, Н. А. Худатов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.
15. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
16. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>
17. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

18. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс] / В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>

19. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

20. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

21. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

22. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

Темы рефератов:

1. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.
2. Роль психолога в достижениях спортсмена
3. Тренер или психолог – может ли тренер заменить психолога./
4. Взаимодействие в системе «спортсмен – психолог – тренер».
5. Основные направления работы зарубежных психологов спорта: Китай, Армения, Республика Беларусь, Польша, Румыния, Болгария, Германия, Франция, Италия, США и др.
6. Психодиагностика как актуальное направление психологических исследований в спорте.
7. Модельные характеристики спортсменов как актуальное направление психологических исследований в спорте.
8. Психомоторика спортсмена как актуальное направление психологических исследований в спорте.
9. Стресс и тревога в спорте как актуальное направление психологических исследований в спорте.
10. Психорегуляция как актуальное направление психологических исследований в спорте.
11. Психологическое обеспечение спортивной деятельности как актуальное направление психологических исследований в спорте.,
12. Социально-психологические аспекты подготовки спортсменов и команд как актуальное направление психологических исследований в спорте.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.	<p>ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности</p> <p>С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p> <p>Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды</p> <p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» Е/04.7 Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки</p>	<p>Знает: предмет и основные проблемы спортивной психологии в практике спорта;</p> <p>Умеет: применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки,</p> <p>Имеет опыт анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы</p>
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.	<p>ПС 05.003 «Тренер» С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p> <p>Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды</p>	<p>Знает: особенности индивидуальных различий спортсменов;</p> <p>Умеет: использовать систему стимулирования для формирования мотивации спортсменов, специалистов спортивной сборной команды</p> <p>Имеет опыт использования адекватных средств, методов и форм раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности</p>
ОПК-5. Способен формировать	<p>ПС «Тренер»</p> <p>С/03.6 Формирование разносто-</p>	<p>Знает: предмет и основные проблемы спортивной</p>

<p>общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.</p>	<p>ронней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.</p>	<p>психологии в практике спорта; Умеет: формировать мотивацию к профессиональному и личностному росту различных групп спортсменов и тренеров Имеет опыт проведения психолого-педагогического анализа особенностей вида спорта</p>
<p>ОПК-8. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений.</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<p>Знает: актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Умеет: самостоятельно анализировать научную литературу Имеет опыт руководства внедрением новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта</p>
<p>ПК-7. Способен изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, планировать и проводить аналитические, имитационные и экспериментальные исследования.</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер» С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах</p>	<p>Знает: современные методы психологических наблюдений, тестирования; Умеет: использовать инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; Имеет опыт анализа психологических параметров у занимающихся на различных этапах подготовки; инициирования мероприятий в целях профессионального и личностного развития работников путем их направления на лекции, семинары в соответствии с профессиональной</p>

	<p>спортивно-оздоровительном, начальной подготовки С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</p> <p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» Е/03.7 Управление персоналом, осуществляющим спортивную подготовку</p>	<p>специализацией и уставными целями организации, осуществляющей спортивную подготовку</p>
<p>ПК-13. Способен определять приоритеты при решении актуальных проблем и задач организационно-управленческой деятельности</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер» С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки Е/02.6 Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды</p>	<p>Знает: этические нормы в области спорта; Умеет: обобщать накопленный материал в области управления психологической подготовкой; Имеет опыт: применения психологических знаний в тренерской деятельности</p>
<p>ПК-19. Способен организовать работу по психологическому просвещению субъектов спортивной деятельности.</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер» А/04.5 Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся</p>	<p>Знает: предмет и основные проблемы спортивной психологии в практике спорта; Умеет: использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации при проведении выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров; Имеет опыт: проведения публичных выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров по основам психологической подготовки</p>

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- обсуждение и оценка подготовки презентации.

Форма итогового контроля – дифференцированный зачёт (1 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. *Определите, исходя из описания, о каком психическом явлении идет речь:*

«Одна из важнейших особенностей спортивной деятельности, составная ее часть, связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой вида спорта, функциональная взаимосвязь психических процессов с движениями и деятельностью человека. К ней относят специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча»...), все произвольно управляемые действия (в том числе – двигательные навыки), быстроту и точность реагирования»

А. психомоторика;

Б. надежность;

В. предстартовая лихорадка;

Г. регуляция;

Д. воображение

2. *Какая из предложенных особенностей не характеризует спортивную деятельность?*

А. цель – достижение результатов

Б. отсутствие зрителей

В. физические и психические нагрузки;

Г. спортсмен является субъектом и объектом деятельности;

Д. сущностью деятельности является соревнование

3. *Какие выделяют основные формы взаимодействия спортсменов?*

А. адаптация и сотрудничество;

Б. самооценка и творчество;

В. единоборство и конкуренция;

Г. соперничество и сотрудничество

Д. взаимодействие и отрицание

4. *Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений разработана?*

А. Т. Т. Джамгаровым

Б. П.А. Рудиком;

В. А.Ц. Пуни;

Г. Г.Д. Горбуновым;

Д. А.В. Алексеевым

5. *Взаимодействие партнеров в спорте протекает как:*

А. прямое противоборство;

Б. понимание себя;

В. взаимная помощь, согласование, координация совместных усилий

Г. конфликтность между соперниками;

Д. понимание действий соперников

6. *Психология физической культуры и спорта – это*

А. специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта

Б. наука, изучающая особенности спортсмена;

В. область психологии, посвященная закономерностям проявления и развития психики в условиях среднегорья;

Г. наука о закономерностях проявления психики человека в условиях творческой деятельности;

Д. отрасль психологии, изучающая особенности деятельности

7. *Что не относится к задачам психологии ФКиС?*

А. изучение психологических основ формирования личности спортсмена.

Б. разработка психоспортограмм.

В. разработка методов психорегуляции в спорте.

Г. изучение влияния качества спортивной экипировки на результативность спортивной деятельности.

Д. изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни.

8. *С какой наукой не связана психология ФКиС?*

А. психология развития.

Б. биомеханика.

В. сопротивление материалов

Г. теория и методика физического воспитания.

Д. спортивная медицина

9. *С чем не связаны специфические особенности деятельности в физическом воспитании и спорте?*

А. разницей в финансировании

Б. разницей в условиях.

В. разницей в целях и мотивах.

Г. разницей в средствах.

Д. разницей достигаемых результатов.

10. *Что не характерно для спорта высших достижений?*

А. укрепление здоровья.

Б. достижение наивысших результатов.

В. не обязателен для всех.

Г. основан на использовании физических упражнений.

Д. занимаются увлеченные, избранные люди

11. *Что не предполагают физическое воспитание и спорт?*

А. потребление алкогольных напитков

Б. развитие физических качеств.

В. развитие волевых качеств.

Г. развитие нравственных качеств.

Д. совершенствование всех структурных компонентов психики

12. *Что является продуктом деятельности в физическом воспитании?*

А. оздоровительный эффект

Б. психическое развитие.

В. эстетический эффект.

Г. интеллектуальное развитие.

Д. развитие креативности.

13. *Что является сущностью спортивной деятельности, особенно на уровне высших достижений?*

А. общение;

Б. экипировка;

В. соревнование

Г. проигрыш;

Д. гибкость

14. *Кто из перечисленных ученых не занимался изучением проблем спортивной психологии?*

А. А.Ц. Пуни

Б. П.А. Рудик

В. З. Фрейд

Г. Е.П. Ильин

Д. В.Г.Сивицкий

15. Кто из перечисленных ученых основал ленинградскую (Санкт-петербургскую) научную школу психологии спорта?

А. А.Ц. Пуни

Б. Л.С.Выготский

В. Д.Б.Эльконин

Г. А.С.Пушкин

Д. Р.М.Загайнов

16. Кто из перечисленных ученых возглавлял Московскую школу психологии спорта?

А. П.А. Рудик

Б. Б.Г.Ананьев

В. В.Л.Марищук

Г. А.Н.Толстой

Д. Д.И.Менделеев

17. Из каких разделов состоит ПФКиС?

А. психология физического воспитания и спортивная психология

Б. психология здоровья и патопсихология;

В. военная психология и психология труда;

Г. экспериментальная и дифференциальная психология;

Д. психологическое консультирование и психотерапия

18. Определите объект изучения спортивной психологии?

А. спортсмены, тренер, родители, психолог, болельщики, судьи;

Б. учащиеся, учитель физической культуры, педагогический процесс;

В. уроки физической культуры;

Г. общение родителей;

Д. мышцы спортсмена

19. Выделите характеристику физического воспитания?

А. направленность на укрепление здоровья, гармоническое развитие личности (оздоровительная)

Б. соревнование - обязательный и основной компонент деятельности;

В. цель – достижение максимальных результатов (победа);

Г. характер нагрузки – нарастающий, предельный, требующий максимальных физических и психических напряжений;

Д. направленность на развитие специальных способностей человека

20. В спортивной психологии используется классификация методов исследования, которую предложил?

А. Б.Г. Ананьев

Б. Н.А. Бернштейн.

В. В.Г. Сивицкий.

Г. Д.И.Менделеев

Д. А.Н.Толстой

21. Какой метод исследования относится к организационным?
- А. лонгитюдный**
 - Б. диагональный
 - В. диаметральный
 - Г. куммулятивный
 - Д. аналитический
22. Какой метод исследования относится к эмпирическим?
- А. психодиагностика**
 - Б. аналитический
 - В. диаметральный
 - Г. куммулятивный
 - Д. диагональный
23. Что предполагает лонгитюдный метод исследования?
- А. многолетнее обследование одних и тех же испытуемых**
 - Б. изучение различий в психологических характеристиках людей различного пола, возраста и т.д.
 - В. изучение одного и того же субъекта или явления
 - Г. выявление различий в доходах
 - Д. экспресс-изучение личности
24. Какой вид наблюдения не является методом исследования?
- А. включенное
 - Б. подсматривание**
 - В. сплошное
 - Г. выборочное
 - Д. самонаблюдение
25. Как называется метод исследования путем целенаправленной фиксации компонентов деятельности?
- А. эксперимент.
 - Б. анализ продуктов деятельности.
 - В. психодиагностика.
 - Г. наблюдение**
 - Д. анализ жизненных ситуаций
26. Какое требование не предъявляется к наблюдению как методу исследования?
- А. обеспечение финансирования**
 - Б. систематичность.
 - В. целенаправленность.
 - Г. преднамеренность.
 - Д. наличие критериев
27. Какой вид эксперимента не является методом исследования?
- А. европейский**
 - Б. естественный.
 - В. лабораторный.
 - Г. констатирующий.
 - Д. формирующий

28. Для чего используются методы количественного и качественного анализа?

А. обработки фактических данных исследования

Б. для анализа продуктов жизнедеятельности.

В. для анализа конкретных жизненных ситуаций

Г. для прогнозирования будущего.

Д. для улучшения настроения испытуемых

29. Какие методы не входят в классификацию методов исследования?

А. метеорологические

Б. организационные

В. эмпирические

Г. количественного и качественного анализа

Д. интерпретационные

30. К каким методам относятся проективные методики?

А. психодиагностические

Б. беседа

В. анкетирование

Г. биографический метод

Д. интервью

7.2.3 Вопросы к зачёту

1. Структура психологии физической культуры: спортивная психология, психология физического воспитания.

2. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный подходы к изучению психологии физической культуры.

3. Объект, предмет и задачи спортивной психологии.

4. Характеристика методов исследования спортивной психологии.

5. Психологическая характеристика уровней спорта.

6. Психологическая характеристика спортивной деятельности, ее структура.

7. Психографический анализ видов спорта.

8. Психология избранного вида спорта.

9. Индивидуальный стиль деятельности.

10. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

11. Психология экстремальной деятельности.

12. Предпосылки возникновения спортивной психологии, вклад отечественных педагогов, физиологов, психологов в ее становление.

13. Этапы развития отечественной спортивной психологии, их характеристика.

14. Основоположники спортивной психологии, их идеи и труды.

15. Основные научные школы спортивной психологии.

16. История развития спортивной психологии за рубежом.

17. Конференции, совещания, съезды, симпозиумы, конгрессы, посвященные проблемам спортивной психологии.

18. Международные и региональные организации психологов спорта. Международное общество спортивной психологии (IPSS). Европейская федерация психологов спорта (FEPSAC), Ассоциация спортивных психологов (АСП) и др.

19. Основные направления психологических исследований в спорте и психологической помощи спортсменам.

20. Зарубежные концепции психологической помощи спортсменам.

21. Особенности взаимодействия психолога со спортсменами.

22. Работа спортивного психолога в детско-юношеских спортивных школах и спортивных секциях, с олимпийским резервом и в национальных командах Российской Федерации.

Критерии оценки знаний на дифференцированном зачете

«Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.
4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

6. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. — Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
7. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. — Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>
8. Багадирова, С. К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография / С.К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2018. – 332 с.
9. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]/ С.К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа,

2015. – 198 с. – Текст: электронный//
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>

10. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учеб. пособие / Л.П. Грибкова. – Смоленск: Смол.гор.типогр., 2010. – 152 с.

11. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.

12. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

13. Ильин Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 288 с. — URL: https://vk.com/wall-144549152_2856

14. Кочеткова, С.В Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования. [Текст] – Электронный ресурс: URL: <https://clck.ru/VexuZ>

15. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 530 с.

16. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

17. Михалькова, Е. И. Экстремальная спортивная деятельность / Е. И. Михалькова, С. А. Радченко. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы LXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, сентябрь 2023 г.). — Казань : Молодой ученый, 2023. — С. 172-185. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/499/18126/> (дата обращения: 16.05.2024).

18. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях : метод. рекомендации / сост. М. В. Ермолаева, Н. А. Худатов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.

19. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

20. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

21. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

22. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>

23. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

24. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б, Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

25. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>

2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>

8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>

9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого- педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последу-

ющей практической профессиональной деятельности–тренинговой и преподавательской.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала. Предлагаемый курс призван обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине одной из форм занятий является лекция, которая несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования обучающихся к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных ситуаций; деловые игры. Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и обучающихся, а прежде всего их взаимная детерминация.

В процессе обучения используется метод самостоятельного изучения вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности обучающихся к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения:

- 1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;
- 2) психологическая готовность каждого обучающегося к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающегося на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации: раскрытие цели и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1.

		Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

** Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.н., доцент кафедры
Педагогика и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль программы):
«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура
Форма обучения: заочная

Курс – 1, 2

Семестр – 2, 3

Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт (3 семестр)

Рабочую программу разработала:
Мельник Е.В., к.психол.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины	7
5.1 Количество часов по видам занятий.....	7
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	7
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	7
5.2.2 Содержание практических занятий.....	10
6. Самостоятельная работа	18
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	21
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	21
7.2 Типовые контрольные задания	24
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	24
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	24
7.2.3 Вопросы к зачету.....	26
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	28
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	31
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	32
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	34

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Психофизиология спортивной деятельности» реализуется в рамках обязательной части учебного плана Блока 1, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психофизиология спортивной деятельности» состоит из четырех самостоятельных разделов: психофизиология как самостоятельная наука; высшая нервная деятельность человека, ее проявление в спорте; индивидуальный профиль асимметрии спортсмена; функциональные со-

стояния и биологические ритмы спортсмена. Учебный процесс по дисциплине «Психофизиология спортивной деятельности» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекционных и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.

ОПК-9. Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.

ПК-1. Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена.

ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.

ПК-18. Способен использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные методики психофизиологической и психологической диагностики субъектов спортивной деятельности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– предмет и основные проблемы психофизиологии в практике спорта;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6	УК-1
– методы тестирования спортсменов в целях определения показателей нервной системы, психоэмоциональной сферы, способы сбора, обработки и анализа соответствующей информации	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/03.8	ОПК-6

– современные методы психофизиологического тестирования;	ПС 05.003 «Тренер», Е/03.6	ОПК-9
– способы коррекции тренировочной и соревновательной нагрузки на основе контроля психофизиологических показателей спортсмена;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-1
– объективные показатели, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ПК-5
– методики контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека;	ПС 05.003 «Тренер», B/02.5	ПК-18
Уметь:		
– самостоятельно анализировать научную литературу;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6	УК-1
– использовать в тренировочном процессе информационные технологии для анализа индивидуальной и централизованной подготовки спортивной сборной команды;	ПС 05.003 «Тренер», H/02.7	ОПК-6
– отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6	ОПК-9
– вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-1
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период подготовкой;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ПК-5
– давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности.	ПС 05.003 «Тренер», D/01.6	ПК-18
Иметь опыт:		
– анализа новейшие подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы;	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Е/04.7	УК-1
– работы с обращениями тренеров и спортсменов спортивной сборной команды, консультирование тренеров и спортсменов по вопросам спортивной подготовки спортивной сборной команды;	ПС 05.003 «Тренер», H/02.7	ОПК-6
– организации мониторинга уровня спортив-	ПС 05.003 «Тренер»,	ОПК-9

ной мотивации, состояния здоровья и функциональной подготовленности спортсменов спортивной команды	F/04.6	
– проведения мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям	ПС 05.003 «Тренер», D/03.6, D/04.6	ПК-1
– использования адекватных средств, методов и форм формирования и поддержания благоприятного функционального состояния при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ПК-5
– анализа фактических данных и результатов психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося	ПС 05.003 «Тренер», A/03.5	ПК-18

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психофизиология спортивной деятельности» относится к базовой части блока 1 Б1.О.02.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: «Психология», «Психология физической культуры», «Введение в спортивную психологию», «Стресс и эмоциональное выгорание в спорте». Дисциплина «Психофизиология спортивной деятельности» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психические состояния в спорте, средства и методы их регуляции»; «Психология личности спортсмена».

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Психофизиология спортивной деятельности» имеет трудоёмкость, равную 4 зачётным единицам (144 часа).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр		
		2	3	
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	18	6	12	
Лекции	4	2	2	
Практические занятия	14	4	10	
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>	4		4	
<i>Самостоятельная работа</i>	122	42	80	
Общая трудоёмкость	Часы	144	48	96
	ЗЕ	4		

5. Содержание дисциплины
5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лек-ции	Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Психофизиология как самостоятельная наука				
1.1. Место психофизиологии в системе наук и спортивной деятельности		2		10
1.2. Методы психофизиологии, их характеристика			2	16
Раздел 2. Высшая нервная деятельность человека, ее проявление в спорте				
2.1. Первая и вторая сигнальная система, ее взаимодействие и диагностика			2	16
2.2. Свойства нервной системы, их диагностика			2	16
Раздел 3. Индивидуальный профиль асимметрии спортсмена.				
3.1. Сенсорная, моторная и психическая асимметрия, ее проявление в спорте		2		16
3.2. Изучение индивидуального профиля асимметрии спортсмена			2	16
Раздел 4. Функциональные состояния и биологические ритмы спортсмена				
4.1. Функциональные состояния спортсмена			2	16
4.2. Биологические ритмы спортсмена			2	16
Дифференцированный зачет	4			
Всего:	144	4	12	122

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий
5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа)

Раздел 1. Психофизиология как самостоятельная наука

Тема 1.1. Место психофизиологии в системе наук и спортивной деятельности (2 часа)

1. Психофизиология как междисциплинарная научная дисциплина.
2. Становлении психофизиологии как науки, основные разделы психо-

физиологии.

3. Предмет и задачи психофизиологии спортивной деятельности.
4. Основные проблемы психофизиологии спортивной деятельности
5. Двигательная система и психофизиологические механизмы управления движениями.

Литература:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

2. Анохин, П.К. Избранные труды: Системные механизмы высшей нервной деятельности / П.К.Анохин. – М.: Наука. 1979. – 453 с.

3. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг; АН СССР. – Москва: Наука, 1990. – 494, [1] с.

4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

5. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).

6. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 400 с. – Текст : электронный URL: <https://psychophysiology.narod.ru/Literature/marutina.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

8. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

9. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психофизиологии в системе наук и спортивной деятельности, основных категорий и понятий психофизиологии; объекта и предмета психофизиологии спортивной деятельности;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; устанавливать межпредметные и межотраслевые связи;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения основных задач психофизиологии спортивной деятельности, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

Раздел 3. Индивидуальный профиль асимметрии спортсмена.

3.1. Сенсорная, моторная и психическая асимметрия, ее проявление в спорте (2 часа)

1. Понятие «функциональная асимметрия», ее виды.
2. Проявление сенсорной, моторной и психической асимметрии в спорте.
3. Левша в спорте, его особенности.
4. Взаимодействие и сферы специализации полушарий головного мозга.
5. Изучение функциональной асимметрии спортсмена.

Литература:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

2. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность / В.П.Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2005. – 368 с.

3. Москвин, В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека: монография / В.А.Москвин, Н.В.Москвина – М.: Смысл, 2011. – 368 с.

4. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: видов функциональной асимметрии, сфер специализации левого и правого полушарий головного мозга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; осуществлять учет особенности левшей в различных видах спорта;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения проявлений сенсорной, моторной и психической асимметрии в спорте, подбора методов изучения функциональной асимметрии в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

5.2.2. Содержание практических занятий

Раздел 1. Психофизиология как самостоятельная наука

Тема 1.2. Методы психофизиологии, их характеристика (2 часа)

Практическое занятие №1

Ход занятия: Методы психофизиологии, их характеристика. Методы изучения двигательных реакций. Стабилометрия как метод психофизиологии. Метод дихотического прослушивания.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: Методы изучения работы головного мозга.

Презентация на тему: «БОС тренинг и возможности его использования в спорте».

Литература:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования: монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.

3. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).

4. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 400 с. – Текст : электронный URL: <https://psychophysiology.narod.ru/Literature/marutina.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).

5. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.–практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

6. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.

7. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

8. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психофизиологии в системе наук и спортивной деятельности, основных категорий и понятий психофизиологии; объекта и предмета психофизиологии спортивной деятельности;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; устанавливать межпредметные и межотраслевые связи;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения основных задач психофизиологии спортивной деятельности, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

Раздел 2. Высшая нервная деятельность человека, ее проявление в спорте

Тема 2.1. Первая и вторая сигнальная система, ее взаимодействие и диагностика (2 часа)

Практическое занятие №2

Ход занятия: Высшая нервная деятельность человека, ее роль в отражении внешнего и внутреннего мира. Понятие о первой и второй сигнальных системах, их взаимодействие.

Выполнение в подгруппах тестов:

Опросник Б.Кадырова для выявления соотношения двух сигнальных систем.

Методика выявления соотношения сигнальных систем Е.А.Климова.

Литература:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

2. Блум Ф. Мозг, разум и поведение / Ф.Блум, А.Лейзерсон, Л.Хофстедтер; пер с англ. – М.: Мир. 1988. – 248 с.

3. Боброва, Н.Л. Психофизиологические показатели организма человека в процессе физического, спортивного совершенствования и

деятельности в экстремальных условиях: [монография] / Н.Л. Боброва, О.В.Герман; под ред. В.И. Курмашева. – Минск: Бестпринт, 2015. – 123 с.

4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

5. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103> (дата обращения: 22.05.2024).

6. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).

7. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 400 с. – Текст : электронный URL: <https://psychophysiology.narod.ru/Literature/marutina.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).

8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

9. Соколова, Л. В. Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении : учебное пособие для вузов / Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538956> (дата обращения: 22.05.2024).

10. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

11. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психофизиологии в системе наук и спортивной деятельности, основных категорий и понятий психофизиологии; объекта и предмета психофизиологии спортивной деятельности;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; устанавливать межпредметные и междотраслевые связи;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения основных задач психофизиологии спортивной деятельности, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

Тема 2.2. Свойства нервной системы, их диагностика (2 часа)

Практическое занятие №3

Ход занятия: Взаимосвязь свойств нервной системы с успешностью спортивной деятельности. Учет свойств нервной системы в подготовке спортсмена. Диагностика свойств нервной системы. Теппинг-тест как методика изучения силы нервной системы.

Выполнение в подгруппах практических заданий:

1. Охарактеризуйте свойств нервной системы спортсменов: сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность – преобладание возбуждения (торможения).

2. Разработайте практические рекомендации по учету свойств нервной системе в подготовке спортсменов.

3. Изучите свойства нервной системы спортсмена с помощью подобранных методик психодиагностики.

4. Проведите методику «Теппинг-тест» и проведите анализ полученных результатов.

Групповая дискуссия на тему: «Свойства нервной системы и выбор вида спорта, возможности компенсации».

Литература:

1. Акимова, М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников : учебное пособие для вузов / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08903-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539841> (дата обращения: 22.05.2024).

2. Банаян, А.А. Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов, Л.В. Винокуров, Е.А. Киселева ; С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 48 с. – ISBN 978-5-9500739-6-0.

3. Дроздовский, А. К. Возможности и перспективы дифференциально-психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инно-

вационный потенциал двигательных экспресс – методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной – к интегративной психофизиологии / А. К. Дроздовский. – СПб.: Реноме, 2023. – 472 с.

4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

5. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 365 с. – Текст : электронный — URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Ilin-E.P.-Differentsialnaya-psihofiziologiya-muzhchiny-i-zhenshhiny.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).

6. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).

7. Мельник, Е.В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гиринская. – Витебск : ВГУ им П.М. Машерова, 2017. – 56 с.

8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

9. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

10. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психофизиологии в системе наук и спортивной деятельности, основных категорий и понятий психофизиологии; объекта и предмета психофизиологии спортивной деятельности;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; устанавливать межпредметные и междотраслевые связи;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения основных задач психофизиологии спортивной деятельности, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

Раздел 3. Индивидуальный профиль асимметрии спортсмена

Тема 3.2. Изучение индивидуального профиля асимметрии спортсмена (2 часа)

Практическое занятие №4

Ход занятия (задания):

- 1 Подберите психофизиологические методы для изучения функциональных асимметрий
- 2 Изучите функциональные асимметрии с помощью моторных тестов.
- 3 Изучите функциональные асимметрии с помощью опросников (И.М.Тимченко, М.Аннет).
- 4 Проведите диагностику профиля асимметрии с помощью диагностического комплекса ВИПА.
- 5 Разработайте практические рекомендации по учету индивидуального профиля асимметрии в подготовке спортсмена.

Литература:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).
2. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность / В.П.Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2005. – 368 с.
3. Москвин, В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека: монография / В.А.Москвин, Н.В.Москвина – М.: Смысл, 2011. – 368 с.
4. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.
5. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: видов функциональной асимметрии, сфер специализации левого и правого полушарий головного мозга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; осуществлять учет особенности левшей в различных видах спорта;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения проявлений сенсорной, моторной и психической асимметрии в спорте, подбора методов изучения функциональной асимметрии в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

Раздел 4. Функциональные состояния и биологические ритмы спортсмена

Тема 4.1. Функциональные состояния спортсмена (2 часа)

Практическое занятие №5

Ход занятия (задания):

1. Охарактеризуйте функциональные состояния спортсмена: утомление, переутомление, монотонию, угрозу отказа и др.
2. Охарактеризуйте виды стресса. Опишите стадии стрессовой реакции человека, общий адаптационный синдром.
3. Подберите методики диагностики для изучения функциональных состояний.

Литература:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).
2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования: монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
3. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).
4. Леонова, А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А.Б.Леонова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.–практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.
6. Практикум по психофизиологической диагностике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н.Г.Блинова, Л.Н.Игишева, Н.А.Литвинова, А.И.Федоров. – М.: Гуманит. изд.ат. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
8. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образова-

тельная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540209> (дата обращения: 22.05.2024).

9. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: видов функциональных состояний, основных признаков проявления функциональных состояний;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; осуществлять учет признаков проявления функциональных состояний;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения проявлений переутомления в спорте, подбора методов изучения функциональных состояний в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

Тема 4.2. Биологические ритмы спортсмена (2 часа)

Практическое занятие №6

Ход занятия (задания):

1. Охарактеризуйте физиологические изменения во время сна.
2. Опишите виды нарушения сна.
3. Предложите способы профилактики нарушений сна спортсменов
4. Разработайте практические по организации сна спортсменов.
5. Разработайте практические по учету биологических ритмов (циркадианных, ультрадианных и инфрадианных) в спортивной деятельности

Презентация на тему: «Полетный дисинхроноз».

Литература:

1. Биологические ритмы / под ред. Ю.Ашоффа: В 2 т. – М.: Мир, 1984; Т.1. – С. 5-406; Т.2. – С. 5-260.

2. Блум Ф. Мозг, разум и поведение / Ф.Блум, А.Лейзерсон, Л.Хофстедтер; пер с англ. – М.: Мир, 1988. – 248 с.

3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

4. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).

5. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: классификации биоритмов, особенностей их проявления в спортивной деятельности, основных физиологических изменений во время сна;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психофизиологии; осуществлять учет биоритмов в спортивной деятельности;

навыков: работы с научно-методической литературой, определения проявлений нарушения биоритмов, подбора методов изучения биоритмов в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 9), профессиональных (ПК – 1, 5, 18).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол-во часов	Формы и сроки контроля
1.	Место психофизиологии в системе наук и спортивной деятельности	10	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Методы психофизиологии, их характеристика	16	Письменная работа. Презентация
3.	Первая и вторая сигнальная система, ее взаимодействие и диагностика	16	Письменная работа.
4.	Свойства нервной системы, их диагностика	16	Презентация
5.	Сенсорная, моторная и психическая асимметрия, ее проявление в спорте	16	Письменная работа.
6.	Изучение индивидуального профиля асимметрии спортсмена	16	Письменная работа.
7.	Функциональные состояния спортсмена	16	Устное собеседование
8.	Биологические ритмы спортсмена	16	Выступление на занятиях, дискуссия
Итого		122	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

2. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).

3. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 400 с. – Текст: электронный URL: <https://psychophysiology.narod.ru/Literature/marutina.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Дополнительная:

6. Акимова, М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников : учебное пособие для вузов / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08903-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539841> (дата обращения: 22.05.2024).

7. Банаян, А.А. Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов, Л.В. Винокуров, Е.А. Киселева ; С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 48 с. – ISBN 978-5-9500739-6-0.

8. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг; АН СССР. – Москва: Наука, 1990. – 494, [1] с.

9. Блум Ф. Мозг, разум и поведение / Ф.Блум, А.Лейзерсон, Л.Хофстедтер; пер с англ. – М.: Мир. 1988. – 248 с.

10. Данилова Н.Н. Психофизиология: учеб. для вузов / Н.Н. Данилова. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 368 с. – Текст : электронный. — URL: http://library.lgaki.info:404/2019/Данилова%20Н.%20Н_Психофизиология.pdf (дата обращения: 22.05.2024).

11. Дроздовский, А. К. Возможности и перспективы дифференциально-психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инно-

вационный потенциал двигательных экспресс – методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной – к интегративной психофизиологии / А. К. Дроздовский. – СПб.: Реноме, 2023. – 472 с.

12. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 365 с. – Текст : электронный — URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Ilin-E.P.-Differentsialnaya-psihofiziologiya-muzhchiny-i-zhenshhiny.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).

13. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учеб. пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543180> (дата обращения: 22.05.2024).

14. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.–практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

15. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / [А. Н. Блеер и др.] ; под ред. А. Н. Блеера. – Москва : Анита Пресс, 2006. – 380 с. – ISBN 5-903124-02-X. – EDN QXPFQJ.

16. Практикум по психофизиологической диагностике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н.Г.Блинова, Л.Н.Игишева, Н.А.Литвинова, А.И.Федоров. – М.: Гуманит. изд.ат. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.

17. Психофизиология: учеб. для вузов. 2-е изд., доп. и перераб. / под ред. Ю.И.Александрова. – СПб.: Питер, 2003. – 496 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»). — ISBN 5-272-00391-8 — Текст : электронный URL: http://library.lgaki.info:404/2019/Александров%20Ю.%20И_Психофизиология.pdf (дата обращения: 22.05.2024).

18. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540209> (дата обращения: 22.05.2024).

19. Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / О. Н. Рыбников. – М.: Академия, 2010. – 320 с.

20. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.

21. Соколова, Л. В. Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении : учебное пособие для вузов / Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образова-

ние). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538956> (дата обращения: 22.05.2024).

22. Черенкова, Л. В. Психофизиология в схемах и комментариях : учебное пособие для вузов / Л. В. Черенкова, Е. И. Краснощекова, Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02934-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514298> (дата обращения: 22.05.2024).

Темы рефератов:

1. Роль двигательной активности и психомоторики в жизни человека.
2. Функциональные системы и управление деятельностью спортсмена.
3. Боль и её физиологические механизмы.
4. Психофизиология эмоций. Теории эмоций: Ч.Дарвина, П.К. Анохина, Джеймса-Ланге, Кэннона-Барда, П.В.Симонова и др.
5. Психофизиология потребностей. Мотивация как фактор организации поведения.
6. Методы изучения двигательных реакции (простая реакция, реакция на движущийся объект, реакция выбора).
7. Методы изучения работы головного мозга – электроэнцефалография, компьютерная томография, магнитно-резонансная томография (КТ, МРТ).
8. Методы воздействия на головной мозг (сенсорная стимуляция, электрическая стимуляция, разрушение участков мозга).
9. Методы изучения электрической активности кожи (КГР).
10. Методы изучения активности мышечной системы (электромиография).
11. Изучение статического и динамического тремора.
12. Критическая частота световых мельканий (КЧСМ)
13. Стабилометрия как метод психофизиологии.
14. Метод дихотического прослушивания.
15. БОС-тренинги, их использование в спорте.
16. Детектор лжи.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать	ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности	Знает: предмет и основные проблемы психофизиологии в практике спорта; Умеет: самостоятельно анализировать научную литературу, применять

стратегию действий.	<p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»</p> <p>Е/04.7 Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки</p>	<p>понятийно-категориальный аппарат психофизиологии спортивной деятельности.</p> <p>Имеет опыт анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы</p>
<p>ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.</p>	<p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»,</p> <p>Н/03.8 Управление персоналом, задействованным в обеспечении и сопровождении подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p> <p>Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды</p>	<p>Знает: методы тестирования спортсменов в целях определения показателей нервной системы, психоэмоциональной сферы, способности сбора, обработки и анализа соответствующей информации</p> <p>Умеет: использовать в тренировочном процессе информационные технологии для анализа индивидуальной и централизованной подготовки спортивной сборной команды;</p> <p>Имеет опыт работы с обращениями тренеров и спортсменов спортивной сборной команды, консультирование тренеров и спортсменов по вопросам спортивной подготовки спортивной сборной команды</p>
<p>ОПК-9. Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер»</p> <p>Е/03.6 Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</p> <p>Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности</p> <p>Е/04.6 Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды</p>	<p>Знает: современные методы психофизиологического тестирования;</p> <p>Умеет: отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта;</p> <p>Имеет опыт организации мониторинга уровня спортивной мотивации, состояния здоровья и функциональной подготовленности спортсменов спортивной команды;</p>
<p>ПК-1. Способен корректировать тренировочную и</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер»</p> <p>Д/04.6 Управление систематической соревнователь-</p>	<p>Знает: способы коррекции тренировочной и соревновательной нагрузки на основе контроля пси-</p>

<p>соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена</p>	<p>ной деятельностью занимающегося D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</p>	<p>хофизиологических показателей спортсмена; Умеет: вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; Имеет опыт проведения мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям</p>
<p>ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер» С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>Знает: объективные показатели, характеризующие функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач; Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период подготовкой; Имеет опыт использования адекватных средств, методов и форм формирования и поддержания благоприятного функционального состояния при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях</p>
<p>ПК-18. Способен использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные методики психофизиологической и психологической диагностики субъектов спортивной деятельности</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер» В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>	<p>Знает: методики контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека; Умеет: давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности; Имеет опыт анализа фактических данных и результатов психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося</p>

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- обсуждение и оценка подготовки презентации.

Форма итогового контроля – дифференцированный зачёт (3 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. Одна из важнейших проблем психофизиологии:

А. Соотношение мозга и психики

Б. Что первично «яйцо или курица»

В. Материальность внешнего мира.

Г. Сон человека.

2. Что не относится к разделам психофизиологии:

А. Общая психофизиология

Б. Дифференциальная психофизиология

В. Возрастная психофизиология.

Г. Психофизиология спортивной деятельности.

Д. Психофизиология ума.

3. *Отрасль психологии, изучающая мозговые, нервные механизмы высших психических функций, их связь с отдельными системами головного мозга, на основе локальных поражений.*

- А. Нейропсихология
- Б. Физиология высшей нервной деятельности
- В. Психология здоровья
- Г. Психофизиология экстремальной деятельности

4. *Сочетание моторных, сенсорных и психических асимметрий составляет важную характеристику человека – это...*

А Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА)

- Б. Биологически обратную связь (БОС)
- В. Психическую готовность спортсмена (ПГС)

5. *Метод исследования функций организма, связанных с поддержанием равновесия – это*

А. Стабилометрия

- Б. РДО
- В. Дихотическое прослушивание
- Г. Кожно-гальваническая реакция

6. *Единственная сигнальная система у животных и первая у человека обеспечивает отражение действительности в виде непосредственных чувственных образов (в форме ощущений и восприятий) – это _____*

7. В психологии **эффектом Струпа** (англ. Stroop effect) называют

А. Задержку реакции при прочтении слов, когда цвет слов не совпадает с написанными словами (к примеру, слово «красный» написано синим).

Б. Возможность прочтения слов, написанных справа налево.

В. Увеличение времени реакции при повышении температуры тела спортсмена.

Г. Соотношение роста и веса спортсменов.

8. *По описанию предложенных свойств нервной системы спортсменов определите факторы успешности в различных видах спорта*

А. Слабая или средняя сила н.с.; подвижность нервных процессов; уравновешенность по «внешнему» балансу.

Б. Сильная н.с.; средняя подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу.

В. Сильная или средняя сила н.с.; инертность нервных процессов; уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу.

Г. Подвижность нервных процессов, что обеспечивает быстрое переключение с одной ситуации на другую.

Д. Слабая н.с.; подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу.

9. Это полушарие отвечает за логику и анализ, анализирует все факты, распознает числа и математические символы.

А. Левое полушарие

Б. Правое полушарие.

10. Цикличность фаз, чередующихся на протяжении 6-8 часового нормального сна у человека – это пример проявления _____ биологических ритмов (ультрадианных).

7.2.3 Вопросы к зачёту

1. Место психофизиологии в системе наук.
2. Предмет и задачи психофизиологии.
3. Основные проблемы психофизиологии.
4. Методы психофизиологии, их характеристика.
5. Методы изучения двигательных реакции (простая реакция, реакция на движущийся объект, реакция выбора).
6. Методы изучения работы головного мозга – электроэнцефалография.
7. Стабилометрия как метод психофизиологии.
8. Метод дихотического прослушивания.
9. БОС-тренинги, их использование в спорте.
10. Высшая нервная деятельность человека.
11. Нервная система как органический субстрат психической деятельности, ее роль в отражении внешнего и внутреннего мира человеком.
12. Понятие о первой и второй сигнальных системах, их взаимодействие.
13. Изучение соотношения двух сигнальных систем (Опросник Б.Кадырова, методика Е.А.Климова, И.П.Павлова и др.)
14. Характеристика свойств нервной системы спортсменов, их взаимосвязь с успешностью спортивной деятельности.
15. Проявление свойств нервной системы в спортивной деятельности (по Б.А.Якубчику).
16. Теппинг-тест как методика изучения силы нервной системы.
17. Понятие «функциональная асимметрия», ее виды.
18. Проявление сенсорной, моторной и психической асимметрии в спорте.
19. Сферы специализации левого и правого полушарий головного мозга.
20. Диагностический комплекс ВИПА для изучения индивидуального профиля асимметрии спортсмена.
21. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии (анализ результатов компьютерной диагностики).
22. Моторные тесты для изучения функциональной асимметрии спортсмена.
23. Опросники для изучения функциональной асимметрии спортсмена.
24. Психофизиологические методы для изучения функциональной асимметрии спортсмена.

25. Организация жизни во времени, классификация биоритмов.
26. Сон и бодрствование. Десинхронизация ритмов.
27. Психофизиология сна (ультрадианные ритмы – циклы сна). Физиологические изменения во время сна.
28. Сон и его нарушения, организация сна спортсменов.
29. Учет биологических ритмов (циркадианных, ультрадианных и инфрадианных) в спортивной деятельности.
30. Понятие "функциональное состояние", классификация функциональных состояний,
31. Методы оценки функциональных состояний.
32. Особенности проявления функциональных состояний в спортивной деятельности (монотония, психическое пресыщение, утомление, мертвая точка и др.).
33. Психофизиология стресса (стадии стрессовой реакции человека, общий адаптационный синдром, виды стресса).
34. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса.
35. Особенности проявления функциональных состояний в деятельности спортсмена и пути их регуляции.

Критерии оценки знаний на дифференцированном зачете

«Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, по-

нимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

2. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учеб. пособие / Л. Г. Король ; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 86 с. – Текст : электронный URL: https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Korol_Psikhofiziologiya_2019.pdf 543111 (дата обращения: 22.05.2024).

3. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 400 с. – Текст : электронный URL: <https://psychophysiology.narod.ru/Literature/marutina.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2016. – 172 с.

Дополнительная:

7. Акимова, М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников : учебное пособие для вузов / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08903-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539841> (дата обращения: 22.05.2024).

8. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
9. Анохин, П.К. Избранные труды: Системные механизмы высшей нервной деятельности / П.К.Анохин. – М.: Наука. 1979. – 453 с.
10. Банаян, А.А. Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов, Л.В. Винокуров, Е.А. Киселева ; С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 48 с. – ISBN 978-5-9500739-6-0.
11. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг; АН СССР. – Москва: Наука, 1990. – 494, [1] с.
12. Блум Ф. Мозг, разум и поведение / Ф.Блум, А.Лейзерсон, Л.Хофстедтер; пер с англ. – М.: Мир. 1988. – 248 с.
13. Боброва, Н.Л. Психофизиологические показатели организма человека в процессе физического, спортивного совершенствования и деятельности в экстремальных условиях: [монография] / Н.Л. Боброва, О.В.Герман; под ред. В.И. Курмашева. – Минск: Бестпринт, 2015. – 123 с.
14. Данилова Н.Н. Психофизиология: учеб. для вузов / Н.Н. Данилова. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 368 с. – Текст : электронный. — URL: http://library.lgaki.info:404/2019/Данилова%20Н.%20Н_Психофизиология.pdf (дата обращения: 22.05.2024).
15. Дроздовский, А. К. Возможности и перспективы дифференциально- психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инновационный потенциал двигательных экспресс – методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной – к интегративной психофизиологии / А. К. Дроздовский. – СПб.: Реноме, 2023. – 472 с.
16. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 365 с. – Текст : электронный — URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Илн-Е.П.-Differentsialnaya-psihofiziologiya-muzhchiny-i-zhenshhiny.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).
17. Ковалева, А. В. Нейрофизиология : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01502-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538096> (дата обращения: 22.05.2024).
18. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103> (дата обращения: 22.05.2024).

19. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543180> (дата обращения: 22.05.2024).
20. Мельник, Е.В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гириная. — Витебск : ВГУ им П.М. Машерова, 2017. — 56 с.
21. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.– практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. — Минск: РНПЦ спорта, 2017. — 63 с.
22. Николаева, Е. И. Возрастная психология: леворукость у детей : учебное пособие для вузов / Е. И. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11116-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541807> (дата обращения: 22.05.2024).
23. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / [А. Н. Блеер и др.] ; под ред. А. Н. Блеера. — Москва : Анита Пресс, 2006. — 380 с. — ISBN 5-903124-02-X. — EDN QXPFQJ.
24. Практикум по психофизиологической диагностике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н.Г.Блинова, Л.Н.Игишева, Н.А.Литвинова, А.И.Федоров. — М.: Гуманит. изд.ат. центр ВЛАДОС, 2000. — 128 с.
25. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с.
26. Психофизиология: учеб. для вузов. 2-е изд., доп. и перераб. / под ред. Ю.И.Александрова. — СПб.: Питер, 2003. — 496 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»). — ISBN 5-272-00391-8 — Текст : электронный URL: http://library.lgaki.info:404/2019/Александров%20Ю.%20И_Психофизиология.pdf (дата обращения: 22.05.2024).
27. Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / О. Н. Рыбников. — М.: Академия, 2010. — 320 с.
28. Сеченов, И. М. Психология поведения. Избранные труды / И. М. Сеченов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-07905-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538744> (дата обращения: 22.05.2024).
29. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич,

Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.

30. Соколова, Л. В. Психофизиология. Развитие учения о мозге и поведении : учебное пособие для вузов / Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08318-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538956> (дата обращения: 22.05.2024).

31. Физиологические основы здоровья : учеб. пособие / [авт. коллектив: Н.П.Абаскалова и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп.; Гриф УМО Рос. Федерации. – М.: ИНФРА–М, 2016. – 349 с.

32. Циркин, В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543111> (дата обращения: 22.05.2024).

33. Черенкова, Л. В. Психофизиология в схемах и комментариях : учебное пособие для вузов / Л. В. Черенкова, Е. И. Краснощекова, Л. В. Соколова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 236 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02934-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514298> (дата обращения: 22.05.2024).

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>

2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>

8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>

9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого- педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала. Предлагаемый курс призван обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине одной из форм занятий является лекция, которая несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования обучающихся к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных ситуаций; деловые игры. Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессио-

нальной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и обучающихся, а прежде всего их взаимная детерминация.

В процессе обучения используется метод самостоятельного изучения вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности обучающихся к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

2) психологическая готовность каждого обучающегося к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающегося на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации: раскрытие цели и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представ-

ления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

	самостоятельной работы	
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

** Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отече-

	https://yandex.ru/legal/browser_agreement/		ственного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.н., доцент кафедры
Педагогика и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль программы):

«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 1

Семестр – 2

Итоговая форма контроля – экзамен (2 семестр)

Рабочую программу разработала:
Смолдовская И.О., к.пед.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины	7
5.1 Количество часов по видам занятий.....	7
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	8
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	8
5.2.2 Содержание практических занятий.....	11
6. Самостоятельная работа	17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	22
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	22
7.2 Типовые контрольные задания	25
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	25
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	25
7.2.3 Вопросы к экзамену.....	31
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	32
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	37
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	38
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	39

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлениям подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» реализуется в рамках обязательной части учебного плана Блока 1, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» состоит из трех самостоятельных разделов: психологическая служба в спорте, психологическое сопровождение как система в процессе обучения и совершенствования в спорте, управление психологической подготовкой спортсмена.

Учебный процесс по дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекционных и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.

ОПК-2. Способность осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв.

ОПК-8. Способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений

ОПК-10. Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий.

ПК-8. Способен использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований, проводить патентный поиск и исследовать показатели технического уровня разработок

ПК-14. Способен разрабатывать и обеспечивать реализацию мероприятий по психолого-педагогическому и методическому сопровождению тренировочного и соревновательного процесса в спортивных организациях.

ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсменов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– предмет и основные проблемы психологического сопровождения в практике спорта;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6, А/02.5	УК-1
– модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	УК-2
– причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям;	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ОПК-2
– актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);	ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6	ОПК-8
– принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6	ПК-3
– технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6	ПК-8
– основы спортивной психологии;	ПС 05.003 «Тренер», F/01.6	ПК-14
– ресурсный подход в повышении конкуренто-	ПС 05.003 «Тренер»,	ПК-20

способности спортсмена спортивной сборной команды	Н/03.7	
Уметь:		
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6, А/02.5	УК-1
– формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	УК-2
– оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов;	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ОПК-2
– самостоятельно анализировать научную литературу;	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6	ОПК-8
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6	ПК-3
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий;	ПС 05.003 «Тренер», С/03.6	ПК-8
– применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ПК-14
– проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося	ПС 05.003 «Тренер» С/01.6	ПК-20
Иметь опыт:		
– анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы;	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Е/04.7	УК-1
– разбора с занимающимися результатов выступления на соревновании;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	УК-2
– определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта;	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ОПК-2
– руководства внедрением новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных	ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6, С/03.6	ОПК-8

дисциплин), группе видов спорта;			
– контроля работы тренеров по поддержанию высокого уровня спортивной мотивации спортсменов спортивной команды;	ПС 05.003 F/03.6	«Тренер»,	ОПК-10
– анализа новейших методик управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью, оценка перспектив использования методик в условиях спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта;	ПС 05.003 E/01.6	«Тренер»,	ПК-3
– руководства внедрением новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта;	ПС 05.003 E/01.6	«Тренер»,	ПК-8
– формирования у спортсменов спортивной команды состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;	ПС 05.003 F/01.6	«Тренер»,	ПК-14
– контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований.	ПС 05.003 H/03.7	«Тренер»,	ПК-20

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» относится к базовой части блока 1 Б1.О.05.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: «Психология», «Психология физической культуры», «Введение в спортивную психологию», «Психология личности спортсмена». Дисциплина «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психические состояния в спорте, средства и методы их регуляции»; «Современные технологии психологического тренинга и Т-игр», «Социальная психология спортивной деятельности», «Личность тренера: обучение и профессиональная деятельность».

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» имеет трудоёмкость, равную 4 зачётным единицам (144 часа).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	18		18
Лекции	6		6
Практические занятия	12		12
<i>Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен)</i>	9		9
<i>Самостоятельная работа</i>	117		117

Общая трудоемкость	Часы	144		
	ЗЕ	4		

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лек-ции	Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Психологическая служба в спорте.				
1.1. Современный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов.	8			8
1.2. Основные направления деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.	10			10
1.3. Профессионально-этические нормы тренера в реализации задач психологической подготовки	2			2
Раздел 2. Психологическое сопровождение на этапах многолетней подготовки.				
2.1. Психологическое сопровождение этапа начальной подготовки спортсменов.	12	2		10
2.2 Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.	12	2		10
2.3. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.	12	2		10
2.4. Социально-психологические аспекты психологического сопровождения подготовки спортсменов	2		2	
2.5. Психологическое сопровождение родителей спортсменов, как субъектов спортивной деятельности.	2		2	
Раздел 3. Средства психологического сопровождения спортсмена.				
3.1. Планирование психологического сопровождения подготовки спортсменов. Профессионально важные психологические умения спортсменов.	8		2	6
3.2. Психологические тренинги, их применение в спорте. Тренинг уверенности для спортсменов-подростков	10		2	8
3.3. Психотехнические игры как метод развития профессионально важных психологических умений спортсменов.	8			8
3.4. Тренинг повышения устойчивости к стрессу для спортсменов-подростков	20			20
3.5. Тренинг общения для спортсменов-подростков	11			11

3.6. Применение краткосрочного консультирования в работе со спортсменами.	2		2	
3.7. Современные методы диагностики и коррекции психических состояний спортсменов.	16		2	14
Всего:	144	6	12	117

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (6 часов)

Тема Психологическое сопровождение этапа начальной подготовки спортсменов (2 часа).

Тема: Психологическое сопровождение этапа начальной подготовки спортсменов.

Вопросы:

Основные закономерности психического развития спортсмена этапа начальной подготовки спортсменов. Психическое, психомоторное и личностное развитие. Индивидуализация обучения и воспитания спортсменов на основе учета их возрастных особенностей. Учет возрастных особенностей юных спортсменов в процессе психологического сопровождения подготовки.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
2. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
6. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.
Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

Тема: Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования (2 часа).

Основные закономерности психического развития спортсмена этапа спортивного совершенствования спортсменов. Психическое, психомоторное и личностное развитие. Индивидуализация обучения и воспитания спортсменов на основе учета их возрастных особенностей.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
2. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
6. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.
Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.
умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;
навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

Тема: Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства (2 часа).

Основные закономерности психического развития спортсмена этапа начальной подготовки спортсменов. Психическое, психомоторное и личностное развитие. Индивидуализация обучения и воспитания спортсменов на основе учета их возрастных особенностей.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
2. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
6. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

5.2.2. Содержание практических занятий (12 часов)

Тема 1: Социально-психологические аспекты психологического сопровождения подготовки спортсменов (2 часа).

Вопросы.

Спортивная команда как социальная группа. Социально-психологические особенности спортивных команд. Внутренняя и внешняя структура спортивной команды. Социально-психологические особенности спортивных команд. Специфика психологического сопровождения подготовки спортивных команд. Задачи психологического сопровождения спортивных команд. Учет возрастных особенностей и уровня квалификации спортсменов-членов спортивных команд в процессе психологического сопровождения их подготовки. Диада как вид спортивной команды. Спортсмены-представители командных видов спорта как субъекты индивидуальной и совместной деятельности. Совместимость и срабатываемость в совместной деятельности. Групповые социально-психологические феномены. Их задачи психологического сопровождения спортивных команд. Учет возрастных особенностей и уровня квалификации спортсменов-членов спортивных команд в процессе психологического сопровождения их подготовки.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
7. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

Тема 2: Психологическое сопровождение родителей спортсменов, как субъектов спортивной деятельности (2 часа).

Вопросы.

Теория самодетерминации как основа анализа взаимоотношений спортсмена с социальным окружением.

Поддержка автономии спортсмена тренером и родителями как фактор эффективности подготовки спортсмена.

Психологические последствия поддержки автономии и контроля со стороны тренера и родителей для становления личности спортсмена. Стиль родительского воспитания и психические состояния юных спортсменов в процессе спортивной деятельности.

Возрастные особенности спортсменов, их влияние на восприятие отношений с социальным окружением.

Роль родителей в формировании отношения спортсменов к занятиям спортом.

Взаимоотношения спортсменов с родителями разного пола, их влияние на мотивацию и стрессоустойчивость спортсменов.

Диагностика: стиля родительского воспитания, поддержки автономии спортсменов тренером и родителями, взаимоотношений юных спортсменов с ближайшим социальным окружением, срабатываемости спортсменов. Соотношение мотивации спортивной деятельности спортсменов, родителей, тренера.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

7. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

Тема 3 Профессионально важные психологические умения спортсменов (2 часа).

Вопросы.

Профессионально важные психологические умения спортсменов. Концентрация внимания, регуляция эмоционального состояния, саморегуляция поведения с помощью словесных инструкций, коммуникативные умения, тайм-менеджмент, рефлексивные умения.

Методы развития навыков концентрации внимания у спортсменов разного возраста.

Методы развития навыков постановки целей у спортсменов разного возраста.

Методы развития у спортсменов навыков регуляции эмоциональных состояний.

Методы развития у спортсменов коммуникативных умений.

Методы развития у спортсменов навыков тайм-менеджмента.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

7. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

Тема 4 Психологические тренинги, их применение в спорте (4 часа).

Вопросы.

Понятие о психологическом тренинге как групповом методе развития психологической культуры спортсменов. Принципы построения тренинговых занятий. Структура тренингового занятия. Жизненные умения, развиваемые в тренинговых занятиях: решение проблем, общение, личностный рост, уверенность в себе, эмоциональная компетентность. Специфика тренинговых занятий со спортсменами.

Особенности включения тренинговых занятий в процесс подготовки спортсменов.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

7. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

Тема 5 Применение краткосрочного консультирования в работе со спортсменами (2 часа).

Вопросы.

Источники и принципы краткосрочного психологического консультирования.

От проблемы к решению: искусство превращения проблемы в цель. Искусство нахождения ресурсов в самых неожиданных местах. Хорошие исключения и фокусирование на прогрессе. Ревизия прошлого и создание положительных представлений о будущем. Признание вклада в успех других людей. Особенности применения краткосрочного консультирования в работе со спортсменами. Планирование и разработка программы занятий по краткосрочному консультированию. Учет возрастных особенностей спортсменов при планировании занятий. Содержание занятий по краткосрочному консультированию, ориентированному на решение проблем.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539176> (дата обращения: 08.06.2024).

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

7. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

Тема 6 Современные методы диагностики и коррекции психических состояний спортсменов (2 часа).

Вопросы.

Методы выведения спортсменов из состояния фрустрации. Копинг – стратегии, методы их формирования у спортсменов. Контроль и коррекция психического выгорания спортсменов. Методы диагностики психических состояний спортсменов. Когнитивные и активационные концепции тревоги. Когнитивные методы психорегуляции. Понятие о позитивном мышлении. Тренинг позитивного мышления. Тренинг причинных схем.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Тихвинская, Е. О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е. О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психологической подготовки спортсмена, психологических основ обучения и совершенствования спортсмена, основных направлений деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; осуществлять управление психологической подготовкой спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, организации мероприятий по психологической подготовке в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 2, 8, 10), профессиональных (ПК – 3, 8, 14, 20).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающиеся самостоятельно готовятся по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол-во часов	Формы и сроки контроля
1.	Современный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов.	8	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Основные направления деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена	10	Выступление на занятиях, дискуссия
3.	Профессионально-этические нормы тренера в реализации задач психологической подготовки	2	Презентация
4.	Психологическое сопровождение этапа начальной подготовки спортсменов.	10	Письменная работа
5.	Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.	10	Письменная работа
6.	Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.	10	Письменная работа
7.	Планирование психологического сопровождения подготовки спортсменов. Профессионально важные психологические умения спортсменов.	6	Письменная работа
8.	Психологические тренировки, их применение в спорте. Тренинг уверенности для спортсменов-подростков	8	Психотехнические упражнения
9.	Психотехнические игры как метод развития профессионально важных психологических умений спортсменов.	8	Психотехнические упражнения
10.	Тренинг повышения устойчивости к стрессу для спортсменов-подростков	20	Разработка тренинга
11.	Тренинг общения для спортсменов-подростков	11	Разработка тренинга
12.	Современные методы диагностики и коррекции психических состояний спортсменов	14	Подбор диагностик для оценки состояния спортсмена
Итого		117	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
6. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
7. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
8. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
9. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>
10. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

11. Алексеев, А. В. Психогигиена / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
12. Багадирова, С. К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография / С.К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2018. – 332 с.
13. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]/ С.К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
14. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. –128 с.
15. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
16. Буянов, В. Э. Размышления о стрельбе: со смехом и всерьез / В. Э. Буянов, Д. Ю. Минкин, В. К. Сафонов. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2011. – 224 с.

17. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
18. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
19. Воскресенская, Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Минск: БГУФК, 2016. – 95 [4] с.: ил.
20. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539176> (дата обращения: 08.06.2024).
21. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
22. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учеб. пособие / Л.П. Грибкова. – Смоленск: Смол.гор.типогр., 2010. – 152 с.
23. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
24. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
25. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
26. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
27. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
28. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
29. Китаева, М. В. Психология победы в спорте: учеб. пособие / М. В. Китаева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.
30. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2005. – 292 с.
31. Кузьменко, А. Г. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учеб. пособие / Г. А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
32. Кулакова, Э. А. Приемы психорегуляции в спорте: метод. разработ. для студентов и слушателей Высш. школы тренеров / Э. А. Кулакова. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 23 с.
33. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
34. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
35. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
36. Медведев, В. В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте: лекция для студентов ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 25 с.
37. Медведев, В. В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена: лекция / В. В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 21 с.
38. Мельник, Е. В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2013. – 86 с.
39. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах; пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник,

- Ж. К. Шемет; науч. ред. Л. В. Маришук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.
40. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
41. Мельник, Е. В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова, А. Ю. Гириная. – Витебск: ВГУ им П. М. Машерова, 2017. – 56 с.
42. Мельник, Е. В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская. – Минск: БГУФК, 2016. – 57 [4] с.: ил.
43. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера: учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2014. – 238 с.
44. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
45. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учеб. для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.]; под общ. ред. А. В. Родионова. – М.: Юрайт, 2020. – 251 с.
46. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
47. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
48. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
49. Психология соревновательной деятельности спортсмена: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.
50. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева [и др.] ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М.: Мархотин П. Ю., 2014. – 236 с.
51. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
52. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 160 с.
53. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М.: Академический проект : Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
54. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
55. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск : БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
56. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс] / В. К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>
57. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.
58. Смолдовская, И. О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И. О. Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.

59. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>
60. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.
61. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
62. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
63. Тиунова, О. В. Мотивация достижений в спортивной деятельности: метод. рекомендации / О. В. Тиунова. – М.: ТрансЛит, 2007 – 32 с.
64. Тихвинская, Е. О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е. О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.
65. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 335 с.
66. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – 2-е изд. – М.: Класс, 2006. – 272 с.
67. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.
68. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие / Б. П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

Темы рефератов:

1. Научные проблемы психологического сопровождения спортивной деятельности.
2. Особенности мотивации достижения успеха и избегания неудачи.
3. Целеполагание в спорте высших достижений.
4. Психологический отбор в спорте.
5. Психология спортивного травматизма.
6. Роль родителей в подготовке юных спортсменов.
7. Популярные и непопулярные виды спорта.
8. Характеристика специализированных восприятий спортсмена.
9. Особенности проявления интуиции в спорте.
10. Особенности тактического мышления в избранном виде спорта.
11. Рефлексия в спортивной деятельности.
12. Взаимосвязь физических и психических качеств.
13. Психологические факторы развития физических качеств.
14. Развитие тактического мышления спортсмена.
15. Характеристика соревновательных стресс-факторов.
16. Предстартовые состояния спортсменов.
17. Профилактика психического перенапряжения спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
18. Индивидуально-психологические особенности спортсменов и их реакции на стресс.
19. Психология переживания в спорте. Основные задачи психологической подготовки в спорте.
20. Особенности психологической подготовки в детско-юношеском спорте.
21. Анализ результативности соревновательной деятельности.
22. Формирование оптимального боевого состояния как основная задача психологической подготовки спортсмена.

23. Психологическая помощь в преодолении препятствий в спорте.
24. Аудиовизуальные методы психорегуляции.
25. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	<p>ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p> <p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» Е/04.7 Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки</p>	<p>Знает: предмет и основные проблемы психологического сопровождения в практике спорта;</p> <p>Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке;</p> <p>Имеет опыт анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы.</p>
УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	<p>ПС 05.003 «Тренер» С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>Знать: модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям;</p> <p>Уметь: формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям;</p> <p>Иметь опыт разбора с занимающимися результатов выступления на соревнованиях.</p>
ОПК-2. Способность осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв.	<p>ПС 05.003 «Тренер» С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</p>	<p>Знать: причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям;</p> <p>Уметь: оценивать спортивную predisposedность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов;</p>

		Иметь опыт определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта.
ОПК-8. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений.	ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Знает: актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); Умеет: самостоятельно анализировать научную литературу; Имеет опыт руководства внедрением новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта.
ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.	ПС 05.003 «Тренер» Е/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды	Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Имеет опыт контроля работы тренеров по поддержанию высокого уровня спортивной мотивации спортсменов спортивной команды.
ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий.	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности	Знать: актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); Уметь: соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; Иметь опыт анализа новейших методик управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью, оценка перспектив использования методик в условиях спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта;
ПК-8. Способен	ПС 05.003 «Тренер»,	Знать: технологии профессионального

использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований, проводить патентный поиск и исследовать показатели технического уровня разработок	Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин); Уметь: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; Иметь опыт руководства внедрением новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта;
ПК-14. Способен разрабатывать и обеспечивать реализацию мероприятий по психолого-педагогическому и методическому сопровождению тренировочного и соревновательного процесса в спортивных организациях.	ПС 05.003 «Тренер», F/01.6 Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знать: основы спортивной психологии; Уметь: применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства; Иметь опыт формирования у спортсменов спортивной команды состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсменов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.	ПС 05.003 «Тренер» Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	Знает: ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды; Умеет: проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося; Имеет опыт контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований.

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- обсуждение и оценка подготовки презентации.

Форма итогового контроля – экзамен (2 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

Представлено 3 варианта (по возрастанию уровня сложности заданий).

Вариант №1

1. Определите, исходя из описания, о каком психическом явлении идет речь:

«Одна из важнейших особенностей спортивной деятельности, составная ее часть, связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта, функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека. К ней относят специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча»...), все произвольно управляемые действия (в том числе – двигательные навыки), быстроту и точность реагирования на раздражители»

- А. Психомоторика.
- Б. Надежность.
- В. Предстартовая лихорадка.
- Г. Регуляция.
- Д. Воображение.
- Е. Надежность.

2. Определите, какие из предложенных ниже мотивов доминируют на начальном этапе занятий спортом:

- А. Социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции...).
- Б. Мотивы, связанные с условиями среды (близость секции...).
- В. Достижения успеха и избегания неудач.
- Г. Материального и морального стимулирования.
- Д. Эмоциональная привлекательность физических упражнений.

3. Из приведенного списка психических явлений выберите те, которые не относятся к психическим состояниям:

- А. Апатия.
- Б. Монотония.
- В. Стартовая лихорадка.
- Г. Тремор.
- Д. Самоуспокоенность.
- Е. Стресс.

4. Укажите, какие из перечисленных задач не относятся к общей психологической подготовке:

- А. Формирование мотивации спортивной деятельности.
- Б. Актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1-2 месяца до...).
- В. Формирование специальных свойств личности, эмоционально-волевой сферы.
- Г. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки.
- Д. Развитие психических и психомоторных процессов.

5. Из предложенного перечня психических явлений выберите признаки психической готовности:

- А. Высокая помехоустойчивость.
- Б. Стремление бороться до конца за достижение поставленной цели.
- В. Непосредственное и опосредованное противоборство.
- Г. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
- Д. Потребность в движении.
- Е. Экстраверсия.
- Ж. Твердая уверенность в своих силах.
- З. Способность к саморегуляции.

6. Из приведенного списка выберите благоприятное предсоревновательное состояние:

- А. Апатия.
- Б. Боевая готовность.
- В. Психическое пресыщение.
- Г. Фрустрация.
- Д. Лихорадка.
- Е. Эмпатия.

7. Исходя из характеристики методов психорегуляции, определите в каком случае речь идет о психомышечной тренировке:

А. Сущность метода составляет мысленная тренировка с помощью представления движения. Его специфика состоит в том, что при представлении движения в организме спортсмена происходят незаметные глазу микросокращения мышц, вызываемые образами движений и действий.

Б. Метод основан на самовнушении в состоянии релаксации или гипнотического транса в его основе лежит механизм самовнушения. Основателем является И.Шульц. Рекомендуется спортсменам в целях восстановления после больших физических и психических нагрузок, для нормализации сна или саморегуляции предстартовых состояний. Полный комплекс содержит три основных этапа.

В. Это метод психического самовнушения, разработанный А.В.Алексеевым, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Основное

содержание метода составляют словесные формулы, которые направлены на создание состояния пониженной активности различных систем организма. На фоне такого состояния многократно выполняются упражнения на расслабление отдельных групп мышц, а также активизирующие и мобилизующие упражнения (мобилизующая и успокаивающая части).

8. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии предстартовой лихорадки.

- А. Приемы массажа (похлопывание, встряхивание).
- Б. Интенсивная специальная разминка.
- В. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
- Г. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.

9. Дополните недостающие колонки таблицы «Структура волевых качеств у представителей различных видов спорта»

Виды спорта	Центральные звенья	Ближайшие	Отдаленные
На выносливость (стайеры...)		выдержка и самообладание	

10. Дайте определение психологической подготовке и назовите основные виды психологической подготовки в спорте.

Вариант №2

1. Определите, исходя из описания, о каком психическом явлении идет речь: «Способность действовать с определенным пространственно-временным опережением (предвидеть ожидаемые действия противника). От нее зависит успешность и эффективность технико-тактических действий. Она позволяет спортсмену мысленно представить ожидаемую ситуацию или ее фрагменты и тем самым устранить неопределенность в своих действиях, увеличить уверенность в достижении цели».

- А. Уверенность.
- Б. Активность.
- В. Антиципация.
- Г. Самочувствие.
- Д. Апатия.
- Е. Надежность.

2. Определите, какие из предложенных ниже мотивов доминируют на стадии высшего спортивного мастерства:

- А. Бытовые (вступление в брак, рождение ребенка...).
- Б. Достижения успеха и избегания неудач.
- В. Интерес к виду спорта.
- Г. Материального и морального стимулирования.
- Д. Соперничества и соревновательной борьбы.

3. Из приведенного списка психических явлений выберите те, которые не относятся психическим состояниям:

- А. Внимание.
- Б. Боевая готовность.
- В. Монотонность.
- Г. Фрустрация.
- Д. Экстрапунитивность.

Е. Личностная тревожность.

4. Укажите, какие из перечисленных задач относятся к специальной психологической подготовке:

- А. Формирования направленности личности.
- Б. Формирование состояния психической готовности к соревнованиям.
- В. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в тренировке.
- Г. Формирование мотивации спортивной деятельности.
- Д. Снижение уровня эмоционального возбуждения.

5. Из предложенного перечня выберите признаки психической готовности:

- А. Высокая помехоустойчивость.
- Б. Стремление бороться до конца за достижение поставленной цели.
- В. Непосредственное и опосредованное противоборство.
- Г. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
- Д. Потребность в движении.
- Е. Экстраверсия.
- Ж. Твердая уверенность в своих силах.
- З. Способность к саморегуляции.

6. Укажите, какие психологические признаки соответствуют предстартовому состоянию лихорадка:

- А. Чувство уверенности в себе.
- Б. Беспричинная суетливость.
- В. Неспособность контролировать мысли.
- Г. Излишняя самоуверенность.
- Д. Чрезмерная спокойность.
- Е. Высокий уровень эмоционального возбуждения.
- Ж. Желание соревноваться.

7. Исходя из характеристики методов психорегуляции, определите в каком случае речь идет об идеомоторной тренировке:

А. Сущность метода составляет мысленная тренировка с помощью представления движения. Его специфика состоит в том, что при представлении движения в организме спортсмена происходят незаметные глазу микросокращения мышц, вызываемые образами движений и действий,

Б. Метод основан на самовнушении в состоянии релаксации или гипнотического транса в его основе лежит механизм самовнушения. Основателем является И.Шульц.

В. Это метод психического самовнушения, разработанный А.В.Алексеевым, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Г. Основное содержание метода составляют словесные формулы, направленные на создание состояния пониженной активности различных систем организма.

Д. Этот метод целесообразно использовать при обучении новым сложным двигательным действиям, при исправлении ошибок, для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций.

8. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии предстартовой апатии.

- А. Сосредоточения взгляда на сине-зеленых тонах.
- Б. Успокаивающий самомассаж.
- В. Интенсивная специальная разминка.

- Г. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
- Д. Не резкие, плавные движения в ровном ритме.
- Е. Приемы массажа (похлопывание, встряхивание).
- Ж. Интенсивная специальная разминка.

9. Дополните недостающие колонки таблицы «Структура волевых качеств у представителей различных видов спорта»

Виды спорта	Центральные звенья	Ближайшие	Отдаленные
С повышенным риском (прыжки с трамплина...)	смелость и решительность		настойчивость и упорство; инициативность и самостоятельность
Игровые (футбол...)		настойчивость и упорство	

10. Дайте характеристику общей психологической подготовке.

Вариант №3

1. По определению установите, о каком психологическом явлении идет речь?
 «Это комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени» _____

2. Определите, на какой стадии спортивного мастерства доминируют предложенные мотивы (на начальном этапе, углубленной тренировки, этапе высшего спортивного мастерства, завершения спортивной деятельности)

- А. Бытовые (вступление в брак, рождение ребенка...).
- Б. Достижения успеха и избегания неудач;
- В. Интерес к виду спорта;
- Г. Материального и морального стимулирования.
- Д. Морально-волевые (психологическая усталость, потеря перспективы улучшения результата, возраст, состояние здоровья, травмы...);
- Е. Мотивы, связанные с условиями среды (близость секции...);
- Ж. Общественные мотивы (долга, коллективизма, патриотизма...);
- З. Соперничества и соревновательной борьбы;
- И. Социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции...).
- К. Стремление к самосовершенствованию, спортивному достижению;
- Л. Эгоистические (желание уйти непобежденным, конкуренция...);
- М. Эмоциональная привлекательность физических упражнений;

3. Из приведенного списка психических явлений выберите те, которые не относятся к психическим состояниям:

- А. Стресс,
- Б. Тревожность ситуативная,
- В. Общение,
- Г. Перенапряжение,
- Д. Тревожность личностная

4. Укажите, какие из перечисленных задач относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

- А. Формирования направленности личности,
- Б. Формирование состояния психической готовности к соревнованиям,

- В. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки,
- Г. Формирование мотивации спортивной деятельности,
- Д. Снижение уровня эмоционального возбуждения
- Е. Актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1-2 месяца до...),
- Ж. Формирование специальных свойств личности, эмоционально-волевой сферы,
- З. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки,
- И. Развитие психических и психомоторных процессов
- К. Овладение идеомоторной тренировкой;
- Л. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом

5. Из предложенного перечня выберите признаки психической готовности:

- А. Высокая помехоустойчивость,
- Б. Стремление бороться до конца за достижение поставленной цели,
- В. Непосредственное и опосредованное противоборство,
- Г. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения,
- Д. Потребность в движении,
- Е. Экстраверсия,
- Ж. Твердая уверенность в своих силах,
- З. Способность к саморегуляции,

6. Определите недостающий признак психической готовности:

А. «Я знал немало способных атлетов, которые не смогли преодолеть этот «барьер». На всесоюзных чемпионатах они творят чудеса, легко обыгрывают самых ярких, самых виртуозных конкурентов, а выходят на международный ковер – теряются, действуют робко...».

Б. «Соперник навалился всем телом, и лопатки медленно прижимались к коврику. Около минуты он меня дожимал, потом чуть перехватил руки, в это мгновение я мог перекатиться на живот, но не успел, т.к. уже понял, что пожалуй проиграл. И действительно проиграл...».

В. «Чрезмерное волнение, беспричинная суетливость, нервозность помешали ему максимально мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований...».

Г. «Я его не боялся, но невольно начал осторожничать. Мои надежды не оправдались. Во мне что-то надломилось. Я был уверен, что подготовился к соревнованиям хорошо. Видимо, мне все-таки не хватало еще технических средств, чтобы осуществить атаку по задуманному плану...».

Д. «Признаться, я сильно растерялся. Сила во мне кипела, а реализовать не смог. Сказались, вероятно, пропуски в тренировках зимой...».

7. Исходя из характеристики методов психорегуляции, определите о каком из них идет речь:

А. Сущность метода составляет мысленная тренировка с помощью представления движения. Его специфика состоит в том, что при представлении движения в организме спортсмена происходят незаметные глазу микросокращения мышц, вызываемые образами движений и действий,

Б. Метод основан на самовнушении в состоянии релаксации или гипнотического транса в его основе лежит механизм самовнушения. Основателем является И.Шульц.

В. Это метод психического самовнушения, разработанный А.В.Алексеевым, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Г. Основное содержание метода составляют словесные формулы, которые направлены на создание состояния пониженной активности различных систем организма.

Д. Этот метод целесообразно использовать при обучении новым сложным двигательным действиям, при исправлении ошибок, для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций.

8. Предложите приемы саморегуляции спортсменам при состоянии предстартовой апатии и лихорадки.

9. Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность):

А. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.

Б. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

В. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.

Г. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.

Д. Способность быстро принимать правильные решения.

Е. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

Ж. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности

10. Ответьте на вопросы

А. Назовите средства и методы, которые применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?

Б. Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?

7.2.3 Вопросы к экзамену

1. Психологическая служба в спорте.
2. Основные направления деятельности тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена: психодиагностика, консультирование, коррекционно-развивающая деятельность, психопрофилактика.
3. Роль и функции тренера в управлении психологической подготовкой спортсмена.
4. Задачи и оборудование кабинета (рабочего места) для проведения мероприятий психологической подготовки в спорте.
5. Специфика деятельности тренера и психолога в сфере спорта.
6. Организация психологического сопровождения спортивной деятельности.
7. Основная документация тренера по реализации задач психологической подготовки.
8. Профессионально-этические нормы тренера в реализации задач психологической подготовки и качества личности.
9. Психологическое сопровождение как система в процессе обучения и совершенствования в спорте.
10. Психологическое сопровождение этапа начальной подготовки спортсменов.
11. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

12. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
13. Социально-психологические аспекты психологического сопровождения подготовки спортсменов.
14. Психологическое сопровождение родителей спортсменов, как субъектов спортивной деятельности.
15. Планирование психологического сопровождения подготовки спортсменов. Профессионально важные психологические умения спортсменов.
16. Психологические тренинги, их применение в спорте. Тренинг уверенности для спортсменов-подростков.
17. Психотехнические игры как метод развития профессионально важных психологических умений спортсменов.
18. Тренинг повышения устойчивости к стрессу для спортсменов-подростков.
19. Тренинг общения для спортсменов-подростков.
20. Современные методы диагностики и коррекции психических состояний спортсменов.
21. Психология переживания в спорте.

Критерии оценки знаний на экзамене

«Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. –

- Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
 3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
 4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
 5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
 6. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
 7. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
 8. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
 9. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>
 10. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

11. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
12. Алексеев, А. В. Психогигиена / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
13. Алиев, Х. М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. М. Алиев. – М., 1996. – 239 с.
14. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>
15. Багадирова, С. К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография / С.К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2018. – 332 с.
16. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]/ С.К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
17. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
18. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 494 с.

19. Блудов, А. М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена / А. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Советская Россия, 1987. – 154 с.
20. Буянов, В. Э. Размышления о стрельбе: со смехом и всерьез / В. Э. Буянов, Д. Ю. Минкин, В. К. Сафонов. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2011. – 224 с.
21. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
22. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
23. Воскресенская, Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Минск: БГУФК, 2016. – 95 [4] с.: ил.
24. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 67 с.
25. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2003. – 288 с.
26. Голубев, Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р. А. Голубев. – Минск: Польша, 1991. – 144 с.
27. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539176> (дата обращения: 08.06.2024).
28. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
29. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учеб. пособие / Л.П. Грибкова. – Смоленск: Смол.гор.типогр., 2010. – 152 с.
30. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
31. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
32. Данилина, Л. Н. Проблема психической надёжности в спорте : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.
33. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
34. Ильин Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 288 с. — URL: https://vk.com/wall-144549152_2856
35. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
36. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
37. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
38. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
39. Китаева, М. В. Психология победы в спорте: учеб. пособие / М. В. Китаева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.
40. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2005. – 292 с.
41. Кочеткова, С.В Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования. [Текст] – Электронный ресурс: URL: <https://clck.ru/VexuZ>
42. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти ; пер: Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

43. Кузьменко, А. Г. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учеб. пособие / Г. А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
44. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 530 с.
45. Кулакова, Э. А. Приемы психорегуляции в спорте: метод. разработ. для студентов и слушателей Высш. школы тренеров / Э. А. Кулакова. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 23 с.
46. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
47. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
48. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
49. Медведев, В. В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте : лекция для студентов ГЦОЛИФКа. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 25 с.
50. Медведев, В. В. Психологические особенности личности спортсмена : лекция для студентов и слушателей ФПК и Высш. шк. тренеров / В. В. Медведев. – М., 1993. – 49 с.
51. Медведев, В. В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена: лекция / В. В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 21 с.
52. Мельник, Е. В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2013. – 86 с.
53. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах; пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет; науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.
54. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
55. Мельник, Е. В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова, А. Ю. Гириная. – Витебск: ВГУ им П. М. Машерова, 2017. – 56 с.
56. Мельник, Е. В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская. – Минск: БГУФК, 2016. – 57 [4] с.: ил.
57. Мельник, Е.В. Психология личности и деятельности тренера: учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2014. – 238 с.
58. Михалькова, Е. И. Экстремальная спортивная деятельность / Е. И. Михалькова, С. А. Радченко. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы LXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, сентябрь 2023 г.). — Казань : Молодой ученый, 2023. — С. 172-185. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/499/18126/> (дата обращения: 16.05.2024).
59. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; пер. А. Н. Романина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 244 с.
60. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
61. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учеб. для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.]; под общ. ред. А. В. Родионова. – М.: Юрайт, 2020. – 251 с.

62. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
63. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
64. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов [и др.]; под ред. А. В. Родионова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.
65. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
66. Психология соревновательной деятельности спортсмена: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.
67. Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова. – М.: Академия, 2016. – 320 с.
68. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 156 с.
69. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева [и др.] ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
70. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
71. Пуни, А. Ц. Психология : учеб. для техникумов физ. культуры / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
72. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 160 с.
73. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект : Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
74. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
75. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск : БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
76. Сандомирский, М. Е. Как справиться со стрессом / М. Е. Сандомирский. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. – 176 с.
77. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>
78. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.
79. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.
80. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.
81. Смоленцева, В.Н. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс] / В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина ; под ред. В.Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 123 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>

82. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный// - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>
83. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.
84. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
85. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
86. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
87. Тиунова, О. В. Мотивация достижений в спортивной деятельности: метод. рекомендации / О. В. Тиунова. – М.: ТрансЛит, 2007 – 32 с.
88. Тихвинская, Е. О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е. О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.
89. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 335 с.
90. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – 2-е изд. – М.: Класс, 2006. – 272 с.
91. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
92. Этика для Европейских психологов / Дж. Линдсей [и др.]; науч. ред. и конс. русского изд. И.Симоненкова. – ООО «Simir», 2019. – 296 с.
93. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.
94. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие / Б. П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.
95. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>
2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>

9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала. Предлагаемый курс призван обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине одной из форм занятий является лекция, которая несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования обучающихся к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения.

1. Семинары-дискуссии;
2. Разбор конкретных педагогических ситуаций;
3. Деловые игры.

Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и обучающихся, а прежде всего их взаимная детерминация.

В процессе обучения используется метод самостоятельного изучения вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности обучающихся к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

- 1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;
- 2) психологическая готовность каждого обучающегося к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающегося на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации: раскрытие цели и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

Очень важно, чтобы преподаватель постоянно расширял свои психологические знания, был в курсе методологических и теоретических новинок, относящихся к исследованиям в области психологии.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполня-

емой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.н., доцент кафедры
Педагогике и психологии



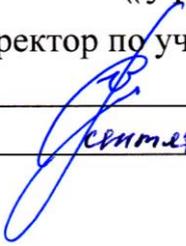
Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА» Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«26» сентября 2024 г.
протокол № 2
Зав.кафедрой
П.Е.Багновская 

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
_____ И.А.Дьячук
«5» сентября 2024 г.


Рабочая программа по дисциплине

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК: РАЗГОВОРНАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.04.03

«СПОРТ»

**Направленность (профиль программы): Спортивная психология.
Управление психологической подготовкой в сфере спорта**

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 2, 3

Семестр – 3-5

Промежуточная форма контроля – зачет (4 семестр)

Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет (5 семестр)

Рабочую программу разработал:
зав. кафедрой, к.п.н. Багновская П.Е.

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта	3
2. Результаты обучения по дисциплине	3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
4. Объём дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины	5
5.1. Количество часов по видам занятий	5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий	6
5.2.1. Содержание лекционных занятий	-
5.2.2. Содержание практических занятий	6
6. Самостоятельная работа магистрантов	11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	16
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	16
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы	18
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	18
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине	21
7.2.3. Вопросы к зачету	24
8. Перечень основной и дополнительной литературы	30
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet	31
9.1 Электронные библиотечные системы	31
9.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	31
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	31
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	32

1. Выписка из Федерального государственного образовательного

стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №947, зарегистрированным в Минюсте РФ 16 октября 2017 г. рег.№ 48567 и внесены изменения на основе Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021г. №82.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу магистратуры, включает:

01 **Образование и наука** (в сфере научных исследований);

05 **Физическая культура и спорт** (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: (ФГОС 49.04.03 «Спорт», п. 1.12.):

тренерский;

аналитический;

организационно-управленческий;

научно-исследовательский.

При разработке программы магистратуры организация устанавливает **направленность (профиль) программы** магистратуры, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы путем ориентации ее на:- область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;- тип (типы) задач профессиональной деятельности (ФГОС 49.04.03 «Спорт», п. 1.13.)

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение магистром знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, проявляющиеся в практической деятельности.

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания: - грамматики и лексики английского языка; - о спорте в англоязычных странах; - нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера - основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов	ПС Тренер 05.003 С/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки Е/01.6	УК-1, УК-4, УК-5

намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; - правила составления рефератов и аннотаций к текстам по теме;	Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности	
Умения: - устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; - излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; - вести диалог по пройденной тематике; - дискутировать по темам. - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык	ПС Тренер 05.003 С/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности	УК-1, УК-4, УК-5
Навыки и/или опыт деятельности: - - коммуникации в устной и письменной формах по пройденной тематике; - навыков анализа прочитанного материала и использования творческого потенциала. - аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия);	ПС Тренер 05.003 С/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности	УК-1, УК-4, УК-5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Английский язык: разговорная и профессиональная специфика» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.06). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 и 3 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет (4 семестры). Вид итоговой аттестации – дифференцированный зачет (5 семестр).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

заочная форма обучения

Виды учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей с обучающимися		40
Практические занятия		40
Промежуточная аттестация (зачет)		4
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)		4
Самостоятельная работа		96
Общая трудоемкость	Часы	144
	ЗЕ	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лекции	Практич. Занятия	Самост. работа
3 семестр	40		8	32
1. Спорт в Великобритании. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме.	10		2	8
2. Спорт в США. Спорт в Канаде. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме. Аннотирование текста.	10		2	8
3. Спорт в Австралии. Спорт в Новой Зеландии. Грамматический разбор текстов. Подготовка проекта по теме. Дискуссия по теме.	10		2	8
4. Легкая атлетика в англоязычных странах. Грамматический разбор текстов. Реферирование текста. Дискуссия по теме.	10		2	8
4 семестр	50		16	34
5. Единоборства (борьба, фехтование). Грамматический разбор текстов. Составление диалогов по теме. Ролевая игра по теме.	7		2	5
6. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме. Дискуссия по теме.	7		2	5
7. Спорт в американском обществе. Грамматический разбор текстов. Составление аннотации.	7		2	5
8. Досуг. Международные спортивные соревнования. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме. Составление	7		2	5

резюме.				
9. Игры с мячом. Футбол. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме. Составление аннотаций.	11		4	7
10. Введение в спортивную психологию. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме. Составление аннотации магистерской диссертации.	11		4	7
5 семестр	42		16	26
11. Мотивация. Внимание. Управление стрессом. Уверенность. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме. Презентация по теме. Составление аннотации магистерской диссертации.	11		4	7
12. Подготовка к тренировкам и соревнованиям. Грамматический разбор текстов. Беседа по теме. Составление аннотации магистерской диссертации.	10		4	6
13. Повышение эффективности командной работы. Значение взаимоотношений в игре. Грамматический разбор текстов. Дискуссия по теме. Составление резюме.	11		4	7
14. Дети и подростки в спорте. Окончание спортивной карьеры. Грамматический разбор текстов. Дискуссия по теме. Составление резюме.	10		4	6
Индивидуальная подготовка к зачету	2			
Индивидуальная подготовка к дифференцированному зачету	2			
Всего:	144 (4зач.ед.)		40	96/4

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.2. Содержание практических занятий

ТЕМА 1: Спорт в Великобритании (2 часа)

Практическое занятие:

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текста «Спорт в Великобритании».
3. Чтение и перевод текстов.
4. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 2: Спорт в США. Спорт в Канаде (2 часа)

Практическое занятие:

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов «Спорт в США», «Спорт в Канаде».
3. Чтение и перевод текстов.
4. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме «Спорт в США», «Спорт в Канаде».
5. Аннотация к текстам «Спорт в США», «Спорт в Канаде».

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 3: Спорт в Австралии. Спорт в Новой Зеландии (2 часа)

Практическое занятие:

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов «Спорт в Австралии», «Спорт в Новой Зеландии».
3. Чтение и перевод текстов.
4. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Проект по теме.
5. Дискуссия на тему «Спорт в Австралии», «Спорт в Новой Зеландии».

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 4: Легкая атлетика в англоязычных странах (2 часа)

Практическое занятие:

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текста «Легкая атлетика в англоязычных странах».
3. Чтение и перевод текстов. Реферирование текста.
4. Устная речь: вопросно-ответные упражнения.
5. Дискуссия на тему «Легкая атлетика-королева спорта».

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по

общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 5: Единоборства (борьба, фехтование) (2 часа)

Практические занятия.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов «Борьба», «Фехтование».
3. Чтение и перевод текстов.
4. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Диалоги по теме «Единоборства».
5. Ролевая игра «Моя тренировка»

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 6: Лыжный спорт. Конькобежный спорт (2 часа)

Практическое занятие:

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов «Лыжный спорт», «Конькобежный спорт».
3. Чтение и перевод текстов.
4. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме «Лыжный спорт», «Конькобежный спорт».
5. Дискуссия на тему «Зимние виды спорта в англоязычных странах».

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 7: Спорт в американском обществе (2 часа)

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
 2. Лексика: лексика текста «Спорт в американском обществе».
- Лексические упражнения
3. Чтение и перевод текстов.
 4. Составление аннотации.
 5. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области разбор грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной

речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 8: Досуг. Международные спортивные соревнования (2 часа).

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов.
3. Чтение и перевод текстов. Составление резюме.
4. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 9: Игры с мячом. Футбол (4 часа)

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов.
3. Чтение и перевод текстов «Игры с мячом в Америке», «Американский и европейский футбол».
4. Составление аннотации к тексту.
5. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.
6. Составление аннотации магистерской диссертации.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 10: Введение в спортивную психологию: проблемы и методы (4 часа)

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов.
3. Чтение и перевод текстов.
4. Составление резюме к тексту.
5. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.
6. Составление аннотации магистерской диссертации.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по

пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

**ТЕМА 11: Мотивация. Внимание. Управление стрессом. Уверенность.
(4 часа)**

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов.
3. Чтение и перевод текстов.
4. Презентация по теме.
5. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 12: Подготовка к тренировкам и соревнованиям (4 часа)

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов.
3. Чтение и перевод текстов.
4. Составление аннотации к тексту.
5. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

ТЕМА 13: Повышение эффективности командной работы. (4 часа)

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов.
3. Чтение и перевод текстов.
4. Составление резюме к текстам.
5. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.
6. Дискуссия по теме.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной

речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

**ТЕМА 14: Дети и подростки в спорте. Окончание спортивной карьеры.
(4 часа)**

Практическое занятие.

1. Грамматика: грамматический разбор текстов.
2. Лексика: лексика текстов.
3. Чтение и перевод текстов.
4. Составление резюме к текстам.
5. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме.
6. Дискуссия по теме.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области грамматики и лексики английского языка; умений устанавливать контакты и обмениваться информацией на иностранном языке; вести диалог по пройденной тематике; навыков анализа прочитанного материала; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия) (УК-1, УК-4, УК-5).

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

№	Содержание работы. По темам занятий.	Кол-во часов	Виды контроля
	<p>Тема: Спорт в Великобритании. Грамматика. Повторение времен действительного залога. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Лексические упражнения. Чтение и перевод текста. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Литература: [1] - с.4-5; [3] - с.37-50.</p>	8	Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, беседа по теме.
2.	<p>Тема: Спорт в США. Спорт в Канаде. Грамматика: повторение времен действительного залога. Выполнение упражнений. Лексика: Активная и спортивная лексика</p>	8	Опрос чтения и перевода текстов, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, беседа по теме. Проверка

	<p>темы. Выполнение лексических упражнений.</p> <p>Чтение и перевод текстов «Спорт в США», «Спорт в Канаде».</p> <p>Устная речь:</p> <p>Ответы на вопросы по теме.</p> <p>Подготовка к беседе по теме.</p> <p>Написание аннотации.</p> <p>Литература: [1] - с.6-9; [3] - с.37-50.</p>		<p>аннотации.</p>
3.	<p>Тема: Спорт в Австралии. Спорт в Новой Зеландии.</p> <p>Грамматика: повторение времен действительного залога.</p> <p>Выполнение упражнений.</p> <p>Лексика:</p> <p>Активная и спортивная лексика текстов. Выполнение лексических упражнений.</p> <p>Устная речь:</p> <p>Ответы на вопросы по темам.</p> <p>Подготовка проекта по теме.</p> <p>Подготовка к дискуссии на тему.</p> <p>Литература: [1] - с.9-11; [3] - с.37-50.</p>	8	<p>Опрос чтения и перевода текстов, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, опрос проекта; дискуссия на тему.</p>
4.	<p>Тема: Легкая атлетика в англоязычных странах.</p> <p>Грамматика: повторение времен действительного залога.</p> <p>Выполнение упражнений.</p> <p>Лексика:</p> <p>Активная и спортивная лексика темы. Выполнение лексических упражнений. Чтение и перевод текста «Легкая атлетика в англоязычных странах».</p> <p>Реферирование текста.</p> <p>Устная речь: вопросно-ответные упражнения; подготовка к дискуссии по теме.</p> <p>Литература: [1] - с.11-12; [3] - с.37-50.</p>	8	<p>Опрос чтения и перевода текстов, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, проверка реферирования текста; дискуссия по теме; проверка реферирования текста</p>
5.	<p>Тема: Единоборства (борьба, фехтование).</p> <p>Грамматика: времена</p>	5	<p>Опрос чтения и перевода текстов «Фехтование»,</p>

	<p>страдательного залога. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Выполнение лексических упражнений. Чтение и перевод текстов. Устная речь: вопросно-ответные упражнения; подготовка к беседе по теме. Литература: [1] - с.12-15; [3] - с.53-56.</p>		<p>«Борьба», спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, беседа по теме.</p>
6.	<p>Тема: Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Грамматика: времена страдательного залога. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика текстов «Лыжный спорт», «Конькобежный спорт». Выполнение лексических упражнений. Устная речь: ответы на вопросы по теме. Подготовка к беседе по теме. Подготовка к дискуссии на тему «Зимние виды спорта». Литература: [1] - с.15-18; [3] - с.53-56.</p>	5	<p>Опрос чтения и перевода текстов «Лыжный спорт», «Конькобежный спорт», спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений.</p>
7.	<p>Тема: Спорт в американском обществе. Грамматика: времена страдательного залога. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: лексические упражнения. Составление аннотации по тексту. Устная речь: вопросно-ответные упражнения; беседа по теме. Литература: [2] - с.5; [3] - с.53-56.</p>	5	<p>Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, опрос беседы по теме, опрос диалога по теме «Проживание в гостинице».</p>
8.	<p>Тема: Досуг. Международные спортивные соревнования. Грамматика: инфинитив и его функции. Выполнение</p>	5	<p>Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей,</p>

	<p>грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика темы. Выполнение лексических упражнений. Чтение и перевод текстов по теме. Составление резюме по тексту. Устная речь: вопросно-ответные упражнения; беседа по теме. Литература: [2] - с.6-7, 7-8; [3] - с.72-75.</p> <p>9. Тема: Игры с мячом. Футбол. Грамматика: Модальные глаголы. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика текстов. Выполнение лексических упражнений. Чтение и перевод текстов «Игры с мячом в Америке», «Американский и европейский футбол». Составление аннотации к тексту. Устная речь: вопросно-ответные упражнения по теме. Подготовка к беседе по теме. Литература: [2] - с.8-9; [3] - с.56-59.</p> <p>10. Тема: Введение в спортивную психологию: проблемы и методы. Грамматика: модальные глаголы Выполнение грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика темы, выполнение лексических упражнений. Чтение и перевод текстов. Составление резюме к тексту. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Подготовка к беседе по теме. Литература: [5]; [3] – с56-59.</p> <p>11. Тема: Мотивация. Внимание. Управление стрессом. Уверенность. Грамматика: словообразование. Выполнение</p>	<p>7</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p>проверка выполнения упражнений, беседы по теме, проверка резюме.</p> <p>Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, опрос беседы по теме, проверка аннотации.</p> <p>Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, проверка резюме, беседа по теме.</p> <p>Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей,</p>
--	---	----------------------------	--

12.	<p>грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика текстов. Чтение и перевод текстов. Составление резюме к текстам. Презентация по теме. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Подготовка к беседе по теме. Литература: [5]; [4] - с.5-8. Тема: Подготовка к тренировкам и соревнованиям. Грамматика: словообразование. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика текстов. Чтение и перевод текстов. Составление аннотаций к текстам. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Подготовка к беседе по теме. Литература: [5]; [4] - с.8-10. Тема: Повышение эффективности командной работы.</p>	6	<p>проверка выполнения упражнений, беседа по теме, презентация.</p> <p>Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, беседа по теме, проверка составления аннотации к тексту.</p>
13.	<p>Грамматика: словообразование. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика текстов. Выполнение лексических упражнений. Чтение и перевод текстов. Составление резюме к текстам. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Подготовка к беседе по теме, к дискуссии по теме. Литература: [5]; [4] - с.10-12. Тема: Дети и подростки в спорте. Окончание спортивной карьеры.</p>	7	<p>Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, беседа по теме, проверка составления резюме, дискуссия.</p>
14.	<p>Грамматика: причастие. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: активная и спортивная лексика темы. Чтение и перевод текстов. Составление резюме к</p>	6	<p>Опрос чтения и перевода текста, опрос спортивного и активного словарей, проверка выполнения</p>

<p>текстам. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Беседа по теме. Подготовка к дискуссии на тему. Литература: [5]; [3] – 33-34; 62-65. Индивидуальная работа по подготовке к зачету Индивидуальная работа по подготовке к дифференцированному зачету</p>	<p>2 2</p>	<p>упражнений, беседа по теме, проверка составления резюме, беседа, дискуссия.</p>
---	----------------	--

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.

Основная литература:

1. Дроздова Н.П. Физическая культура и спорт в англоязычных странах. Методические рекомендации по английскому языку для магистрантов СГАФКСТ. 2-ое изд., перераб. и испр. / Н.П. Дроздова, Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2019. – 23 с.

2. Дроздова Н.П. Спорт в Соединенных Штатах Америки. Учебное пособие по английскому языку/ Н.П. Дроздова, Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2017. – 21с.

3. Филатова Л.А. Практическая грамматика английского языка. Учебное пособие для студентов СГАФКСТ / Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2021. – 85 с. <https://rucont.ru/efd/785549>

4. Дроздова Н.П. Словообразование в спортивной лексике. Методические рекомендации для студентов СГАФКСТ. 2-ое изд., перераб. и испр. / Н.П. Дроздова, Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2021. – 11 с. <https://rucont.ru/efd/785550>

5. Адаптированные аутентичные тексты по специальности.

Дополнительная:

1. Мюллер В.К. Англо-русский, русско-английский словарь / В.К. Мюллер. – М.: «Ладком», 2014. – 608 с.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p>УК-1 - способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на</p>	<p>ПС Тренер 05.003 С/05.6 Подготовка</p>	<p>Знает: - грамматику и лексику английского языка; - нормативные клише</p>

<p>основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p> <p>УК-4 - способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном (ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</p> <p>УК-5 - способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.</p>	<p>занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <p>Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности</p>	<p>иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера</p> <p>- основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;</p> <p>- правила реферирования и аннотирования текстов по теме;</p> <p>Умеет:</p> <p>- устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками;</p> <p>- излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>- вести диалог по пройденной тематике;</p> <p>- дискутировать по темам.</p> <p>- аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- коммуникации в устной и письменной формах по пройденной тематике;</p> <p>- навыков анализа прочитанного материала и использования творческого потенциала.</p> <p>- публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной</p>
---	---	--

		тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия)
--	--	---

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль осуществляется в виде:

- устного опроса, чтения и перевода текстов, пересказа темы;
- проверки выполнения письменных домашних заданий по грамматике и лексике;
- вопросно-ответных упражнений, диалогов по темам делового английского языка;
- контрольных переводов и контрольных работ;
- тестирования по грамматике;
- письменного перевода текста по специальности;
- аннотирования и реферирования текстов.

Промежуточный контроль – зачет (3 семестр)

Зачет в 3 семестре ставится по текущей успеваемости

Содержание зачета (4 семестр)

1. Прочитать и перевести без подготовки и без словаря один из следующих текстов: «Wrestling», «Swimming», «Basketball», «Football», «Skiing», «Ice Hockey», «Gymnastics», «Volleyball», «Fencing».

2. Составить аннотацию к тексту.

К сдаче зачета допускаются все магистранты при условии сдачи всех задолженностей по материалу семестра.

Тексты для зачета (4 семестр)

VOLLEYBALL

Volleyball is a modern game. It is younger than basketball. Volleyball was invented by an American physical culture teacher William Morgan in 1895. He thought that basketball was good only for young people and invented a game for all ages.

Many people liked and played volleyball, which soon crossed the ocean and appeared in Europe and Asia. It was very popular because the rules and the equipment for the game were simple. The first complete set of rules was formulated in 1917. Later volleyball became a splendid recreational game.

The International Volleyball Association was formed in 1947. The first world volleyball championship was held in 1949 in Prague, Czechoslovakia. The USSR team became the champion. In 1957 volleyball was given Olympic status.

complete set of rules – полный список правил

recreational game – развлекательная игра

GYMNASTICS

In ancient Greece all physical exercises were called gymnastics and the halls where athletes trained - gymnasiums. Gymnastics as a sport had its beginning in Germany early in the 19th century when a gymnasium opened in 1811. Many gymnastics clubs were organized. It was taught at schools.

In 1860 the first gymnastics competitions took place in Czechoslovakia. In 1912 gymnastics was included in the programme of the Olympic Games. In Russia the first gymnastics club was organized in 1883. But gymnastics was known only in big cities.

Only in the 20th century gymnastics became one of the most popular sports in our country. Our gymnasts took their Olympic start in 1952. They always take the first place among other countries. Many our gymnasts became real stars in gymnastics.

The Olympic and other international gymnastics championships include six exercises for men and four for women.

ancient Greece – Древняя Греция

Germany - Германия

ICE HOCKEY

The origins of ice hockey may be found in different countries, but the game in its modern form appeared in Canada. Canadian soldiers played hockey on the ice of the Great American Lakes.

Soon ice hockey became a popular game. Many ice hockey clubs were organized and hockey became a national sport in Canada. Canadian students brought ice hockey to Europe where even British princes, future kings, played this new game.

In 1908 the International Ice Hockey League was formed among European countries. In 1910 the first European ice hockey championship was held in France, and the British team was the first winner. World championships began in 1924. In 1921 ice hockey became an Olympic sport. The history of ice hockey in our country began in 1946. At that time one line-up played all three periods. Our hockey players won the world championships and the Olympic Games.

the origins - истоки

the Great American Lakes – Великие Американские озера

SKIING

People used skis many years ago. The oldest skis were found in Sweden. They were about 2500 years old. Skis were known in many countries, but in Scandinavian countries skiing was first practiced as a sport.

The first ski races were held in 1866 in Norway. This country was the first to organize a national ski association. In the beginning of the 20th century downhill racing became very popular in Middle Europe. The first slalom competitions were held in 1923. Olympic skiing championships began in 1924. In 1925 the world skiing championship was held for the first time. Now they are held every second year between the Olympic Games.

In 1896 the Moscow Skiing Club held the first ski competitions in our country. In 1924 the International Skiing Federation was organized. Skiing is very popular in many countries.

Sweden - Швеция

Scandinavian - скандинавский

Norway - Норвегия

downhill – скоростной спуск на лыжах

Slalom - слалом

FOOTBALL

Almost every boy played football or watched a football match. This game is popular more than a hundred years. The game is not new. Foot-and-ball games were known before our era. In old Japan and China a game like football was very popular.

The history of modern football began at the end of the 19th century. At that time the football rules allowed to play by feet and hands. Those rules were changed many times. The first international match between the teams of England and Scotland was held in 1872. The International Football Federation (FIFA) was formed in 1904 in Paris, France.

In our country the first football teams appeared in 1897 in Petersburg. In 1912 the national team of Russia took part in the Olympic Games and lost because its players were not well trained.

Japan - Япония

China - Китай

BASKETBALL

Basketball appeared in 1891 in the USA and now is played all over the world. Its inventor, James Naismith, taught physical culture in a college.

At first basketball was played by American students. The new game became very popular. First competitions were held in 1895 in the USA. In Russia young people also played that American game. In 1909 the first international match was held in Russia between American and Russian sportsmen who were the winners.

In 1936 basketball was included in the programme of the Olympic Games. For a long time American basketball players were the only Olympic champions. But in 1972 in Munich the Soviet team for the first time became the Olympic champions.

SWIMMING

It is strange that swimming was not included in ancient Olympic Games. In ancient Greece and Rome swimming was as important as reading. As a sport swimming was practised in Japan. There swimming competitions were held before the new era.

The first swimming competitions in Europe were held in 1515 in Venice. Swimmers trained and competed in rivers and lakes in summer. In the 19th century swimming-pools appeared and swimming became very popular.

The first European championship was held in 1890. Then swimming became the Olympic sport and in 1908 the International Swimming Federation was formed. The first world championship was held only in 1973. Swimming as a sport was not popular in Russia. The first swimming competitions in Russia were held in 1913 in Kiev.

Greece - Греция

Rome - Рим

Japan - Япония

Venice - Венеция

WRESTLING

Wrestling is one of the oldest sports. It was included in the Olympic Games in 704 B.C. Rules were very simple then. Greece was the birthplace of the Greco-Roman wrestling. This style with small changes is popular in our time. In 1896 Greco-Roman wrestling was included in the programme of the first modern Olympics. The first world championship was held in 1904.

Freestyle wrestling is also a part of the Olympic programme since 1904. At present freestyle wrestling is one of the most popular styles. Wrestlers have more freedom in their actions. The first world championship was held in 1951.

Judo is a very popular international form of the jacket wrestling. It was invented in Japan. Sambo originated in the USSR in 1930s. It is a fast and dynamic kind of sport. The best wrestling became the basis of sambo.

B.C. - до нашей эры

FENCING

Fencing is one of the most ancient sports. Fencing in Russia began to develop in the 18th century. Peter the Great included "swordsmanship" among the compulsory subjects at school. There were even examinations in fencing.

In the 19th century fencing began to develop in different cities of Russia: Smolensk, Kazan, Kharkov. In this period a number of fencing schools for officers were opened. Fencing was a sport for privileged.

Official fencing championships were held in Russia in 1860. The competitors were army officers and pupils of private fencing schools. Russian fencers took part in the international tournament in Paris in 1910 when more than 100 sportsmen from different countries competed.

Fencing was included in the programme of the first modern Olympic Games.

Now fencing is a favourite kind of sport for many people.

Peter the Great – Пётр Великий;

Swordsmanship – искусство фехтования

Paris – Париж

Тестовые задания по дисциплине:

На выполнение теста отводится 10 минут. Прочитайте один из текстов и передайте содержание по-английски.

LARISA LATYNINA

Latynina was one of the top Soviet gymnasts. She was born in 1935. Larisa began to go in for sport when she was a schoolgirl. She liked gymnastics best of all. Larisa trained in her school gymnastics group. When she finished school she entered the Institute of Physical Culture.

Latynina began to win many important victories. At the Rome Olympics in 1960 she won the absolute championship and the gold medal. At the Tokyo Olympic Games, she won two gold medals and one silver. Latynina took part in three Olympics and won nine gold medals. In addition, she won 5 silver and 3 bronze medals.

At the Olympic Games, world and European championships Latynina won unprecedented number of medals – 24 gold, 15 silver and 5 bronze, which made her one of the greatest gymnasts in the history of sport. Latynina modernized gymnastics and popularized it all over the world.

Rome – Рим

Tokyo – Токио

in addition – кроме того

LEV YASHIN

Lev Yashin is one of the greatest goalkeepers in the history of football. He was born in 1929. For almost twenty years he played for one of the best teams of the Soviet Union – Dynamo Moscow.

Yashin played for the Soviet Union in the world championship of 1958, 1962, and 1966. He was on the national team that won the Olympic football tournament in 1956 in Melbourn and the first competition for the European Nations Cup in 1960 in Paris.

Several times Yashin defended the goal of a symbolic world team. He was awarded the Gold Ball, the trophy presented by FRANCE FOOTBALL weekly to the best footballer of the year in Europe. On the 27th of May 1971 the famous goalkeeper retired from sport. A special farewell game the Rest of the World versus Dynamo Moscow was organized in Yashin's honour. Pele said that Yashin was the king of goalkeepers and a remarkable example of love for sport.

Melbourn – Мельбурн

retired from sport – ушел из спорта

the Rest of the world – сборная мира

goal – ворота

NIKOLAI PANIN-KOLOMENKIN

The first Russian Olympic champion was Nikolai Panin-Kolomenkin. At the 4th Olympic Games in London in 1908 he won the gold medal in figure skating, which was included in the programme of the Olympic Games.

Panin-Kolomenkin was a many-sided sportsman. He played tennis and football well and was a first-class rower and yachtsman. But his best successes were in figure skating and shooting. He was five-time Russian figure-skating champion, twelve-time shooting champion.

The first Russian Olympic champion had a long sporting life. In 1928, when he was 56 years old, Panin-Kolomenkin won the shooting competition at the All-Union Games. He devoted his talent and rich experience to the training of young sportsmen.

Panin-Kolomenkin was one of the organizers of the Institute of Physical Culture in Petersburg, where he taught some subjects. He was the author of the first Russian textbook on figure skating. It was published in 1910.

rower – гребец

yachtsman – яхтсмен

shooting – стрельба

All-Union Games – Всесоюзные игры

textbook – учебник

devote – посвящать

LIDYA SKOBLIKOVA

L. Skoblikova began her sport career in the Southern Urals. She was fond of speed skating since childhood. At the age of 16 she joined a speed skating centre. At the age of 18 she won her first medal, and at 19 she was called an Olympic hopeful. It was in 1958 when she set a new national record.

At the Winter Olympics in 1960 speed skating for women was included in Olympic programme for the first time. Lidya Skoblikova won two gold medals. She became the first person to win four gold medals at one Winter Olympic Games. In 1964 in Innsbruck she was the first in all four distances and set three records.

Prior to Skoblikova no skater brought home so many medals from the Winter Olympics. Skoblikova had six. This is an Olympic record too. Skoblikova had written a gold page in the history of speed skating.

the Southern Urals – Южный Урал

an Olympic hopeful – олимпийская надежда

Innsbruck – Инсбрук

prior to - до

VLADIMIR SALNIKOV

Vladimir Salnikov, the three-time Olympic champion, four-time world champion, three-time European and many-time national champion was born in 1960. He began to go in for swimming at the age of nine. The Leningrad swimmer's name began to appear in the sports press after the 1976 Montreal Olympics. He got the finals in the 1,500m race and took the fifth place.

The following year at the European championship in Sweden Salnikov won the gold medal. Another year passed and he won two gold medals at the world championship in West Berlin. After that he began to win in many championships in which almost all the strongest swimmers took part.

In 1980 the journalists at the 22nd Olympic Games in Moscow named him the best athlete of the Games. He often headed the list of the best athletes of our country.

Montreal – Монреаль

Sweden – Швеция

West Berlin – Западный Берлин

RINAT DASAYEV

The first game of Rinat Dasayev was on May 23, 1978. The young goalkeeper played with SPARTAK in the national championship against ZARYA. The newcomer played well. Dasayev was tall, had excellent reaction – the necessary qualities for a goalkeeper. The SPARTAK team elected him their captain.

Dasayev started to play football in the city children's team. Then he played in the team which was in the second league. He was a stand-in for a year.

After the end of the 1982 football World Cup in Spain the famous Pele said that Rinat Dasayev was a worthy successor to Lev Yashin. He was the goalkeeper of the national and the Moscow SPARTAK teams. He was included on all the symbolic All-World teams. In 1988 Rinat Dasayev got the Cup and the jersey of the best world goalkeeper.

against – против
stand-in – запасной
Spain – Испания
worthy successor – достойный преемник
All-World team – сборная мира

VLADISLAV TRETYAK

Vladislav Tretyak was born in 1952. He was a goalkeeper of the Central Army Club ice hockey team, many times national champion. Since 1970 he was on the national team which won the Olympic titles and the world championships.

Vladislav loved sport. He went in for skiing, swimming, athletics. At the age of 18 Tretyak played at the world championship. At 20 he played in the games against NHL and the professional experts name him the “Russian wonder”. At 22 he was named the best goalkeeper at the world championship. For some years Tretyak was voted No 1 ice hockey player in our country.

Tretyak trained this way: 30 minutes before the general training started, two hours with the team and 30 minutes after the training finished. Tretyak had not missed a single training, had not smoked a single cigarette. He wrote a book about the most brilliant moments in the history of our ice hockey.

NHL – НХЛ
No 1 – номер один

NIKOLAI ANDRIANOV

At 11 years old Nikolai went to the gymnastics school. After his success in the children tournament he was included as a reserve on the men`s national team. When he was 18 Andrianov went to the European championship in Madrid. He won two gold medals and one bronze. In 1972 Nikolai became the national champion. The same year he won the international competition for the MOSCOV NEWS prize.

At the Montreal Olympics Andrianov became the champion. After the Olympics he continued to work on his programme and included in it new elements. In October 1977 he won the World Cup. The next year he led the national team at the world championship in France where his performance was a sensation. He won a brilliant victory and became the world champion again. At the Olympic Games in Moscow in 1980 Andrianov won two medals – one gold and one bronze. At the Olympics he won 7 gold, 5 silver and 3 bronze medals. Andrianov brought fresh ideas in to men gymnastics.

MOSCOW NEWS – “Московские новости” (газета)
Montreal - Монреаль

YURI VLASOV

Y. Vlasov was five times Olympic and world champion in weightlifting (1959-1963). He set 31 world records. Yuri was born in 1935. He took up sport at a Suvorov military college. When he finished the college he entered the Zhukovsky Military Engineering Air Academy. There he went in for weightlifting and trained hard. At each training Vlasov lifted altogether up to 20 tons (his own weight exceeded 100 kg).

Vlasov`s goal was the 1960 Rome Olympics. He wanted to meet with the Americans who were the best in the heavy-weight division at that time. The competition of weightlifters in the heavy-weight division was held between the two Americans and the Russian Y.Vlasov. Vlasov became the champion of the 17th Olympic Games and the holder of a new world record.

Vlasov was a silver medalist of the 18th Olympic Games. He left weightlifting in 1968 and devoted himself to literary work.

up to – до
goal – цель
Rome – Рим
heavy-weight division – тяжелая весовая категория

VALERY BRUMEL

Valery Brumel is an outstanding high jumper. He was the champion of the 1964 Olympic Games in Tokyo, when he set a new Olympic record of 218 cm. In 1960 at the 17th Olympic Games in Rome he won the silver medal in high jumping. He broke six world records. In 1961, 1962 and 1963 he was named the best sportsman of the world.

Valery Brumel was born in 1942 in Chita Region. He graduated from the State Central Institute of Physical Culture in Moscow. He was the idol of many people in 1960s. The Gold Caravel Prize was given to him in Italy for his outstanding sporting achievements.

An accident and an injury cut short the brilliant career of Valery Brumel. He was often invited to tell people about sport. He became a professional writer. He is the author of the book «Height».

Rome – Рим

Chita – Чита (город)

Итоговый контроль – дифференцированный зачет (5 семестр)

Содержание дифференцированного зачета

1. Прочитайте и переведите без подготовки текст:

«Чемпион чемпионов», «Зимние виды спорта», «Легкая атлетика», «Хоккей с шайбой», «Фехтование», «Скоростной бег на коньках», «Плавание», «Футбол», «Футбол в России», «Баскетбол», «Баскетбол в Америке и России», «Олимпийские игры».

2. Составьте по тексту диалог на английском языке (8-10 предложений).

3. Перескажите текст по-английски.

К сдаче зачета допускаются все магистранты при условии сдачи всех задолженностей по материалу семестра.

Тексты для дифференцированного зачета (5 семестр)

THE CHAMPION OF CHAMPIONS

Ivan Poddubny achieved unprecedented wrestling success having won the title of world champion in 1905 and retaining the crown for almost 30 years. In recognition of his services to national sport the Government awarded him the Order of the Red Banner of Labour and made him a merited Master of Sport. Wrestling tournaments are held today to commemorate Poddubny. Medals showing his mighty form are now the most coveted prize of the wrestling giants of many lands.

Ivan's biceps were 45 cm, but his trainer said: "You are a very strong man, but God forbids if you rely on your physical power alone. Wrestling is nothing without tactics and strategy. Before each bout try and find out all you can about your opponent. Get his photo and study carefully his muscle structure and make a plan for the coming bout. You should begin by probing your opponents using reconnaissance tricks: you must grip his wrist and null it. If you succeed you may be satisfied that his biceps are weaker than yours. A good wrestler should be a fast thinker. Oh, believe me, wrestling is a science.

Notes

to retain - удерживать

recognition - признание

the Order of the Red Banner of Labour – Орден Трудового Красного Знамени

mighty – могучий, мощный

to find out - выяснить

the coming bout – предстоящая схватка

by probing - исследуя

reconnaissance – исследование, разведка

THE CHAMPION OF CHAMPIONS

Ivan Poddubny achieved unprecedented wrestling success having won the title of world champion in 1905 and retaining the crown for almost 30 years. In recognition of his services to national sport the Government awarded him the Order of the Red Banner of Labour and made him a merited Master of Sport. Wrestling tournaments are held today to commemorate Poddubny. Medals showing his mighty form are now the most coveted prize of the wrestling giants of many lands.

Ivan`s biceps were 45 cm, but his trainer said: “You are a very strong man, but God forbids if you rely on your physical power alone. Wrestling is nothing without tactics and strategy. Before each bout try and find out all you can about your opponent. Get his photo and study carefully his muscle structure and make a plan for the coming bout. You should begin by probing your opponents using reconnaissance tricks: you must grip his wrist and null it. If you succeed you may be satisfied that his biceps are weaker than yours. A good wrestler should be a fast thinker. Oh, believe me, wrestling is a science.

Notes

to retain - удерживать

recognition - признание

the Order of the Red Banner of Labour – Орден Трудового Красного Знамени

mighty – могучий, мощный

to find out - выяснить

the coming bout – предстоящая схватка

by probing - исследуя

reconnaissance – исследование, разведка

ICE-HOCKEY

Hockey, ice-hockey as we know it today, is still relatively young, but its origin dates back as far as the second century. Its historical roots are Canadian, despite the fact that it is generally recognized to stem from a game played by Englishmen in Ontario in 1860. In the summer of 1879, W.F. Robertson, a student at Montreal University visited England and watched field hockey matches. As a skating enthusiast, he wondered how the game could be suitably adapted so that it could be played on ice. He told his fellow- students of his idea. Robertson and Smith devised rules and regulations. A square rubber puck was used, with nine players on each side.

The year 1893 was a notable one for nearly a hundred clubs were established in Montreal and there were a lot of leagues of different grades throughout Canada.

The game was first played in the USA in 1893 at universities. Also in 1893, Lord Stanley of Preston, then Governor General of Canada, presented the Stanley Cup, a permanent trophy which has become the most famous prize in this sport. It was first won by a club representing Monteval Amateur Athletic Association.

Notes:

as far as - до

to stem - происходить, возникать

Ontario - Онтарио

grade - ранг

Preston – г. Престон

FENCING

Fencing is a sport practised throughout the world with three weapons: the foil, the epee and the sabre.

Fencing demands quick thinking, balance, muscular control combined with mental discipline, rather than strength. Interests in fencing in England revived with its inclusion in the curriculum of the Army School of Physical Training in 1861. In 1902 the Amateur Fencing Association was formed as the governing body for fencing in Great Britain.

Competitive fencing as a sport began to develop on the continent of Europe in the 19th century. Fencing has been an Olympic sport since the first modern Olympic Games were held in 1896. Fencing had long been a traditional sport in France, Italy and Hungary.

As a result France and Italy were the best world competitions (foil and epee) and Hungary and Italy (sabre) virtually until 1955 although notable champions emerged from time to time from other countries such as Cuba, Sweden, Britain. In the mid-1950s the USSR, Poland, Hungary, Romania had the western European countries as leaders in world competitions at all weapons. Fencing has spread very all over the world and strong teams are now appearing in many countries.

The first European championships which included all weapons with both teams and individual events were held in 1930. From 1936 they were called world championships. World youth championships have been organized annually since 1950.

SPEED-SKATING

As a sport ice speed-skating originated from Holland in the beginning of the 19th century. International speed-skating competitions began in 1885 in Germany and in 1893 the first official world championship was held in Amsterdam. The first world champion was J. Eden of Holland. Speed-skating for men was included in the programme of the first Olympic Games in 1924. Woman's world championship began in 1936, and their Olympic debut took place in 1960.

Speed-skating began to develop in Russia about the same time as in Western Europe. Russian skaters also took part in world contests and won them, too, like N. Strunnikov who in 1910 and 1911 became the world champion. Jakov Melnikov won the national champion's title 10 times in combined events and 27 times in individual races. Among woman speed-skaters the most for the most famous is "Soviet Rocket" Lydia Skoblikova who won four gold Olympic medals in 1964.

The Olympic speed-skating races are held over 500, 1000, 1500, 500 and 10000 m for man and 500, 1000, 1500 and 3000 m for woman. Usually the competitions are held during two days. Almost always speed-skating competitions take place in the open air on large rinks with natural ice.

Notes:

Holland - Голландия

Amsterdam - Амстердам

Soviet Rocket – Советская ракета

SWIMMING

It may seem strange that swimming was not included in ancient Olympic Games, though people had known it long ago. Both in ancient Greece and Rome swimming was as important as reading. Soldiers often sailed to other lands and fought on seas too. They were taught swimming for life-saving.

As a sport swimming was practised in Japan. There swimming contests were held before the new era. Since the 1th century it has been taught in schools.

One of the earliest swimming competitions in Europe was held in 1515 in Venice. In 1538 the first swimming handbook was published. First swimming schools began to appear in the end of the 18th century. Swimmers trained and contested mostly in rivers and lakes, which was only possible in summer. In the 19th century swimming-pools appeared and swimming became very popular.

Many countries organized national swimming championships, and the first European championship was held in 1890. Six years later swimming became the Olympic sport and in 1908 the International Swimming Federation was formed. But the first world championship was only held in 1973, or 65 years later!

Notes:

Venice - Венеция

Handbook - руководство

FOOTBALL

Almost every boy played football or watched a football match. This game is one of the most popular among other games for more than a hundred years.

The game itself is not new. There are many records that foot-and-ball games were known and played during many centuries before our era. In old Japan and China a game like football was very popular. Two thousand years later in Greece a football-like game was popular among both boys and girls. The history of modern football began in the end of the 19th century. At that time the football rules allowed to play by both feet and hands.

The football referees appeared only in 1878. The first goal nets were first seen in 1891.

The first international match between the teams of England and Scotland was held in 1872. The International Football Federation (FIFA) was formed in 1904 in Paris, France.

In our country the first football teams appeared in 1897 in Petersburg. Before the First World War football was played in 33 Russian towns. There were 155 football clubs with more than 7 thousand sportsman. In 1912 the national team of Russia took part in the Olympic Games and lost, because its players were not well trained.

Notes:

era - эра

records - записи

a football-like game – игра, похожая на футбол

appeared – появились

FOOTBALL IN RUSSIA

Football was brought to Russia by the English brothers Charnock in 1887, when they formed a football team at their cotton factory in Orekhovo-Zuyevo, as an antidote to revolutionary activity among their workers. Before the beginning of the Second World War there was already a strong league of factory teams in the Moscow region.

Russia sent a team to the Olympic tournament of 1912, where it lost 2-1 to Finland. After the revolution Russian football continued to develop, with the formation of such clubs as Dynamo Moscow. But there were no contacts at all with the world game until 1945, when the famous and talented Dynamo Moscow team was sent to Britain. They played four games and won.

In 1958 the Soviet Union entered the World Cup for the first time, and qualified for the quarter-final. The first Russian club to enter European competitions was Dynamo Kiev which reached the semifinals of the Cup Winners Cup in 1965.

Notes:

brothers Charnock – братья Чарнок

to develop – развивать

BASKETBALL

The game was originated in the USA in 1891. Now it is played all over the world. The object of the game as its inventor, Naismith, said it to throw a ball into the opponent's basket. A goal is scored when the ball enters the basket. The game is won by the team scoring the greater number of points in the playing time.

The earliest evidence of a game that resembles basketball may be found in ancient Central and South American civilizations. The game was played with a rubber ball. The object was to throw the ball into the "goal", using only hips and knees. A goal was situated on the court at each end and consisted of a flat stone with a hole in the centre. In Mexico, in the 16th century, the Aztec game required that the players put a rubber ball through a fixed stone ring.

Credit for the invention of the game of basketball as played today, goes to the

Canadian-born Dr. Naismith. He invented an entirely new game. It is possible to determine the exact time and the place of the first match. It was on the 20th of January, 1892 in Springfield. For goals he had two baskets nailed to the balcony. The class comprised 18 students, so the game was played between two teams of 9.

Notes:

evidence – факты. свидетельства

flat - плоский

Aztec - ацтеки

credit - честь

Springfield – г. Спрингфилд

to nail – прибить

BASKETBALL IN AMERICA AND RUSSIA

At first basketball was only played by American college students. The new game became very popular. First competitions were held in 1895 in the USA.

In Russia young people also played that American game. In 1909 the first international match was held in Russia between American guests and Russian amateurs who were the winners.

In 1936 basketball was included in the programme of the Olympic Games. For a long time American sportsmen were the only Olympic champions. But in 1972 in Munich the team of our country for the first time became the Olympic champions after they had won the final game.

In Russia basketball is played everywhere: at schools, universities and sports clubs. Many famous sportsmen became masters in basketball and won many games in the national and international championships.

There are many rules that govern the game, and people say that it is easier to learn to play basketball than to understand it. A basketball team consists of five players.

Notes:

guests - гости

Munich – г. Мюнхен

to govern – руководить, управлять

WINTER SPORTS

With snow covering European Russia for six or seven months of the year, and parts of Siberia all the year round, winter games naturally played an important part in organized winter recreation. During that part of the year, yacht clubs not infrequently turned themselves into ice-skating organizations. In effect, the first skating club arose in the capital in 1864. Somewhat later, the Society of the Amateur Skaters sent its members abroad to take part in competitions and, in 1883, A.P. Lebedev won the unofficial world figure-skating title in Helsinki - the first Russian success in international competitions. When the official world championships were inaugurated, Lebedev won the men's title in 1890. A member of the same society, Alexander Panshin, won the Austrian Speed Skating Club. A month later, he won the first ever Russian speed-skating tournament, held in Moscow.

In the first decade of the 20th century, the great Russian figure-skater Nikolai Panin dominated Russian, European and world figure-skating and won a gold medal at the 1908 London Olympic Games. In speed-skating too, Russians continued to do well internationally. In 1910 and 1911, Nikolai Strunnikov won European and world titles and set a world record that remained unsurpassed for 17 years. The following year, however, he left the sport in protest against the parsimonious attitude of the Russian authorities, having been refused financial support for his journeys to compete abroad. His vacant European title was won in 1913 by Vasily Ippolitov.

THE OLYMPIC GAMES

For months before the Olympic Games, runners relay the Olympic Flame from Olympia to the opening ceremony. The Olympic Games, or Olympics, are an

international multi-sport event taking place every fourth year. Originally held in ancient Greece, they were revived by a French nobleman, Pierre Fredey, Baron de Coubertin in the late 19th century.

Summer Olympics, have been held every fourth year since 1896, with the exception of the years during the World Wars.

In 2004, the Olympics returned to their ancient home in Greece for the XXVIII Olympiad. The Olympic Winter Games were established in 1924. Originally these were held in the same year as the Summer Olympics, but starting with 1994 the Winter Games are in between, two years after the Games of the Olympiad. The origin of the ancient Olympic Games has been lost. 776 BC was not certainly the first time they were held.

From that moment on, the Games slowly became more important throughout ancient Greece. The Games were held every four years, and the period between two celebrations became known as an Olympiad. The Greeks used Olympiads as one of their methods to count years. The most famous Olympic athlete lived in these times: the sixth century BC wrestler Milo of Croton is the only athlete in history to win a victory in six Olympics.

Notes:

multi-sport event – соревнование по летним видам спорта

nobleman - аристократ

with the exception – за исключением

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<p>УК-1 - способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий</p> <p>УК-4 - способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном (ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</p> <p>УК-5 - способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.</p>		
<p>Знания (знать): <i>Пороговый уровень</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - грамматику и лексику английского языка; - нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера - основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; - правила реферирования и аннотирования текстов по теме 	<p>Устные грамматические тесты; опрос чтения и перевода текстов; диалоги, беседа, пересказ, дискуссия, аннотирование, реферирование текстов.</p>
<p>Умения (уметь): <i>Продвинутый</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном 	<p>Устные грамматические тесты; опрос чтения и перевода текстов;</p>

уровень	<p>языке с собеседниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; - вести диалог по пройденной тематике; - дискутировать по темам. - аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык 	<p>диалоги, беседа, пересказ, дискуссия, аннотирование, реферирование текстов.</p>
<p>Навыки (владеть): Высокий уровень</p>	<ul style="list-style-type: none"> - коммуникации в устной и письменной формах по пройденной тематике; - навыков анализа прочитанного материала и использования творческого потенциала. - публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия)-устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; - излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; - вести диалог по пройденной тематике; - дискутировать по темам. - аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык 	<p>Устные грамматические тесты; опрос чтения и перевода текстов; диалоги, беседа, пересказ, дискуссия, аннотирование, реферирование текстов.</p>

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Дроздова Н.П. Физическая культура и спорт в англоязычных странах. Методические рекомендации по английскому языку для магистрантов СГАФКСТ. 2-ое изд., перераб. и испр. / Н.П. Дроздова, Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2019. – 23 с.

2. Дроздова Н.П. Спорт в Соединенных Штатах Америки. Учебное пособие по английскому языку/ Н.П. Дроздова, Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2017. – 21с.

3. Филатова Л.А. Практическая грамматика английского языка. Учебное пособие для студентов СГАФКСТ / Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2021. – 85 с. <https://rucont.ru/efd/785549>

4. Дроздова Н.П. Словообразование в спортивной лексике. Методические рекомендации для студентов СГАФКСТ. 2-ое изд., перераб. и испр. / Н.П. Дроздова, Л.А. Филатова. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2021. – 11 с. <https://rucont.ru/efd/785550>

Дополнительная:

1. Мюллер В.К. Англо-русский, русско-английский словарь / В.К. Мюллер. – М.: «Ладком», 2014. – 608 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Рукопт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

Справочно-информационные системы:

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. The Essential Guide to Sports Vocabulary.[Электронный ресурс].- Режим доступа: www.fluentu.com.

2. Sports Vocabulary[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.thoughtco.com>sports-vocabulary>

3. Learning English – Talking Sport – BBC [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.bc.co.uk>worldservice>talkingsport

4. Learn English For Your Career in Sports – Kaplan International [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://www.kaplaninternational.com>

10. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Все магистранты обязаны пользоваться повторяемым на занятиях грамматическим материалом, иметь словарь с самостоятельно выписанными словами по изучаемым темам.

Магистрант переводит тексты, пользуясь словарем, и записывает все незнакомые слова с транскрипцией и переводом в словарь. При ответе в

аудитории магистрант читает и переводит текст, пользуясь записанным словарем.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Иностранный язык»:- три персональных компьютера; ноутбук; класс с мультимедийной установкой; электронные таблицы по английскому языку.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Аудитория № 305 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInkMimioXiinteractive, акустические колонки GeniusSP-205B.	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License;
2.	Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная.	-//-

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
3.	Аудитория № 317 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная.	-//-
4.	Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная.	-//-
5.	Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная.	-//-

Лицензионное программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.с.н., доцент кафедры
Педагогики и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«19» августа 2024 г.
протокол № 1
Заведующая кафедрой
Писаренкова Е.П. Писаренкова

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
По учебной работе
И.А. Дьячук
«5» сентября 2024 г.

Рабочая программа по дисциплине

**«ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ»**

Основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки **49.04.03 «Спорт»**

Направленность (профиль программы): Спортивная психология.
Управление психологической подготовкой в сфере спорта

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс - 2 - 3

Семестр – 3, 4, 5

Промежуточная форма контроля - зачет

Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработал:
к.п.н., доцент Дубинин Г.В.

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины	6
5.1 Количество часов по видам занятий.....	6
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	9
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	9
5.2.2 Содержание практических занятий.....	11
6. Самостоятельная работа	19
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	23
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	23
7.2 Типовые контрольные задания	27
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	27
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	27
7.2.3 Вопросы к экзамену.....	32
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	35
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	36
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	37
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	40

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования поколения 3++ по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947, зарегистрировано в Минюсте РФ 16 октября 2017 г. регистрационный № 48567; Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлениям подготовки»

Область профессиональной деятельности магистров:

01 Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовится магистр:

тренерский;

аналитический;

организационно-управленческий;

научно-исследовательский.

Соответствие видов профессиональной деятельности и направленности (профиля) образовательной программы по направлению 49.04.03 «Спорт»

Квалификация: магистр

Типы задач профессиональной деятельности	Направленность (профиль)
тренерский; аналитический; организационно-управленческий; научно-исследовательский.	<i>Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта</i>

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия

ПК-1. Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена.

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий.

ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает форсированности определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности

В результате обучения по дисциплине студент должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать - принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основныенаучные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними	Т(Н/01.7;Н02.7; J/01.7;J/02.7)	УК-5
Уметь - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов;		
Иметь опыт - прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры.		
Знать - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Т (Н/01.7; Н 02.7; J /01.7;J/02.7)	ПК-1
Уметь - выявлять уровень подготовки, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации		
Иметь опыт - корректировать тренировочную и соревновательную		

нагрузку на основе контроля состояния спортсмена.		
Знать- содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки	Т(Н/01.7; Н 02.7; J /01.7;J/02.7)	ПК-3
Уметь- обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок		
Иметь опыт- разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий.		
Знать- содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки	Т (Н/01.7; Н 02.7; J/01.7;J/02.7)	ПК-5
Уметь- обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок		
Иметь опыт- овладеет технологиями диагностики и коррекции функционального и психического состояния спортсменов для решения профессиональных задач.		

3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов» относится к обязательной части цикла образовательной программы по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», изучаемых в 3, 4, 5 семестрах обучения. В соответствии с учебным планом дисциплина имеет шифр Б1.О.07.

Вид промежуточной аттестации: зачет. Вид итоговой формы контроля: экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания и навыки магистров последующим дисциплинам: Введение в спортивную психологию; Информационные технологии в практике спорта; Олимпийский и профессиональный спорт: тенденции и особенности формирования; Психологическое сопровождение спортивной деятельности; Психофизиология спортивной деятельности; Информационные технологии в практике спорта; Научно-исследовательская работа.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц (288 часа). Дисциплина содержит 4 взаимосвязанных модуля, изучаемых в

отдельном семестре.

Вид учебной работы		Всего часов	семестры		
			3	4	5
Контактная работа преподавателя с обучающимися		42	14	14	14
Лекции (% от числа аудиторных занятий)		6 (14%)	2(14%)	2(14%)	2(14 %)
Семинары		6	2	2	2
Практические занятия					
Методические занятия		30	10	10	10
Промежуточная аттестация (зачет)		8	4	4	
Итоговая аттестация (экзамен)		9			9
Самостоятельная работа		229	60	66	103
Общая трудоемкость	часы	288	78	84	126
	ЗЕ	8	2,2	2,3	3,5

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Лекции и	Семинарские занятия	Практические занятия	Самостоятельная
Модуль 1. Общая характеристика спорта						
1.1.	Общая теория спорта как наука и учебная дисциплина	6			2	4
1.2.	История формирования и методологические основы общей теории спорта	4				4
1.3.	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	6				6
1.4.	Социальные функции спорта.	4				4

1.5.	Основные направления в развитии спортивного движения	4				4
Модуль 2 Основы спортивной тренировки						
2.1.	Система подготовки спортсмена	10			2	8
2.2.	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку	10			2	8
2.3.	Средства и методы спортивной тренировки	12	2	2		8
2.4.	Основные закономерности изменения тренированности спортсменов	8			2	6
2.5.	Тренировочные и соревновательные нагрузки	10			2	8
	Промежуточная аттестация (зачет)	4				
		78	2	2	10	60

Модуль 3. Тенденции совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Лекции и	Семинарские занятия	Практ.и метод. занятия	Самостоятельная
3.1.	Современные подходы к совершенствованию спортивного мастерства квалифицированных спортсменов в годичных тренировочных циклах	10			2	8
3.2.	Соревнования в системе спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.	10			2	8
3.3.	Многолетняя подготовка квалифицированных	10	2*	2		6

	спортсменов					
3.4.	Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами	10			2	8
3.5.	Моделирование соревновательной деятельности у квалифицированных спортсменов	10			2	8
3.6.	Особенности технического и тактического мастерства квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спорта	12			2	10
3.7.	Тренировка элитных спортсменов	10			2	8
3.8.	Восстановительные мероприятия у квалифицированных спортсменов	12			2	10
	зачет	4				
	ВСЕГО ЧАСОВ	84	2	2	10	66
Примечание * - занятия проводятся в интерактивных формах						

Модуль 4. Научно-методические аспекты организации подготовки квалифицированных спортсменов

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Лекции и	Семинарские занятия	Практ.и метод. занятия	Самостоятельная
4.1	Проблемы определения понятий «Спортивная тактика» и «Тактической подготовки»	14	2	2		10
4.2	Механизмы реализации тактического действия	14			2	12
4.3	Специальные тактические умения, основанные на двигательных реакциях и степени готовности спортсмена к реализации основного соревновательного	13			2	11

	упражнения					
4.4	Нетрадиционные взгляды на спортивную технику и техническую подготовку	14			2	12
4.5	Нетрадиционные взгляды на психологическую подготовку в спорте	14			2	12
4.6	Современные взгляды на взаимосвязь видов подготовки	12				12
4.7	Комплексный контроль видов подготовленности спортсменов.	14			2	12
4.8	Управление тренировочным процессом в различных видах спорта	12				12
4.9	Тренерская философия	10				10
	Экзамен	9				
	ВСЕГО ЧАСОВ	126	2	2	10	103
Примечание *-занятия проводимые в интерактивной форме						

5.2. Содержание дисциплины

5.2.1. Содержание лекционных занятий

Модуль 2 Основы спортивной тренировки

Тема 2.3. Средства и методы спортивной тренировки

Лекция – 2 часа

Физические упражнения как специфические средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Методы словесного воздействия. Методы наглядного воздействия.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, умений обеспечить оптимальное соотношение нагрузок различной направленности в программах подготовки, опыта обеспечить комплекс организационно – методических мероприятий при реализации программ постсоревновательной подготовки и формирование компетенций: УК-5; ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 2.5. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Лекция – 2 часа

Нагрузка в спортивной тренировке. Внутренняя и внешняя сторона нагрузки. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Отдых как средство спортивной тренировки.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний содержания и соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине), **уметь** выявлять уровень подготовки, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, **опыта** корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена и **формирование компетенций:** УК-5; ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Модуль 3. Тенденции совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов

Тема 3.3. Многолетняя подготовка квалифицированных спортсменов.
Лекция – 2 часа.

Цели и задачи спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Особенности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Тренерские кадры, контингент спортсменов, условия тренировки и материальное обеспечение.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании и соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки, **умений** обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок, **опыта** корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена и **формирование компетенций:** ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Модуль 4. Научно-методические аспекты организации подготовки квалифицированных спортсменов

Тема 4.1. Проблемы определения понятий «Спортивная тактика» и «Тактической подготовки»

Лекция (2 часа)

Информационное поле в тактической деятельности спортсмена. Источники получения информации. Специальные умения, основанные на познавательных психических процессах – получать информацию, накапливать и анализировать ее, принимать решения, направленные на оптимизацию основного соревновательного упражнения. Виды тактики. Средства тактической подготовки и реализации в соревнованиях.

Литература: 2, 3, 13.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основ теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта, **умений** обеспечивать средства и методы тактической подготовки в индивидуальных видах спорта, **опыта** применения актуальных технологий

управления состоянием спортсмена и **формирование компетенций:** ПК-1; ПК-3; ПК-5.

5.2.2. Содержание практических занятий

Модуль 1. Общая характеристика спорта

Тема 1.1. Общая теория спорта как наука и учебная дисциплина

Методическое занятие – 2 часа

Предмет и содержание общей теории спорта. Цели и задачи дисциплины. Формирование теории спорта. Современная проблематика и методологические аспекты общей теории спорта.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о принципах здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними, **умений** самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов, **опыта** прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и **формирование компетенций:** УК-5;ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Модуль 2 Основы спортивной тренировки

Тема 2.1. Система подготовки спортсмена

Методическое занятие – 2 часа

Спортивная тренировка. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Факторы, дополняющие тренировку и состязания и оптимизирующие их эффект

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта, **умений** самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов, **опыта** разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий и **формирование компетенций:**УК-5;ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 2.2. Принципы, регламентирующие спортивную подготовку

Методическое занятие – 2 часа

Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы спортивной тренировки.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о принципах здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные

школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними, **умений** самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов, **опыта** прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и **формирование компетенций**: УК-5;ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 2.3. Средства и методы спортивной тренировки
Семинарское занятие – 2 часа

Физические упражнения как специфические средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Методы словесного воздействия. Методы наглядного воздействия.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, **умений** обеспечить оптимальное соотношение нагрузок различной направленности в программах подготовки, **опыта** обеспечить комплекс организационно – методических мероприятий при реализации программ постсоревновательной подготовки и **формирование компетенций**: УК-5;ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 2.4. Основные закономерности изменения тренированности спортсменов

Методическое занятие – 2 часа

Адаптация в спортивной тренировке. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о проблемах оценки состояния спортсмена в тренировочном и соревновательном процессах, **умений** планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии данными объективных показателей функционального и психического состояния спортсмена, **опыта** технологиями диагностики и коррекции функционального и психического состояния спортсменов для решения профессиональных задач и **формирование компетенций**: УК-5;ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 2.5. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Методическое занятие – 2 часа

Нагрузка в спортивной тренировке. Внутренняя и внешняя сторона нагрузки. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Отдых как средство спортивной тренировки.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании и соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки на

этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине), **уметь**-выявлять уровень подготовки, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, **опыта** корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена и **формирование компетенций**: УК-5; ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Модуль 3. Тенденции совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов

Тема 3.1. Современные подходы к совершенствованию спортивного мастерства квалифицированных спортсменов в годичных тренировочных циклах.

Методическое занятие – 2 часов

Модель тренировочного макроцикла по Л.П. Матвееву («равномерно-волнообразная»). Модель тренировочного макроцикла по Ю.В. Верхошанскому («блочная»). Модель тренировочного макроцикла по А.П. Бондарчуку («равномерно-ступенчатая»).

Литература: 1, 2, 6, 7, 8, презентация.

Семинарское занятие - 2 часа

Основные модели планирования тренировочных макроциклов. Традиционная («равномерно-волнообразная») модель тренировочного макроцикла (Л.П. Матвеев). Модель тренировочного макроцикла по Ю.В. Верхошанскому с концентрацией однонаправленных тренирующих воздействий («блочная»). Модель тренировочного макроцикла по А.П. Бондарчуку «равномерно-ступенчатая» (комплексная).

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании и соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки, **умений** обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок, **опыта** корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 3.2. Соревнования в системе спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.

Методическое занятие – 2 часа

Система спортивных соревнований у квалифицированных спортсменов. Структура соревновательной деятельности спортсмена в индивидуальных видах спорта.

Литература: 1, 2, 6, 7, 8, презентация.

Тема 3.3. Многолетняя подготовка квалифицированных спортсменов.

Семинарское занятие (в диалоговом режиме) – 2 часа.

Особенности спортивной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания (СШ, СШОР, УОР, ЦСП). Планирование (годовое, многолетние) спортивной подготовки, ее организационные основы. Контроль и коррекция подготовки квалифицированных спортсменов.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании и соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки, **умений** обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок, **опыта** корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 3.4. Методика тренировки квалифицированных спортсменов

Методическое занятие (мастер-классы специалистов) - 4 часа

Разработка моделей построения макро-, мезо-, микроциклов подготовки в индивидуальных видах спорта. Составление документации планирования учебно-тренировочного сбора.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о порядке составления и ведения учетно-отчетной документации, **умений** использовать методы календарного планирования, **опыта** разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 3.5. Моделирование соревновательной деятельности у квалифицированных спортсменов

Методическое занятие (мастер-классы специалистов) - 4 часа

Планирование предсоревновательной подготовки в индивидуальных видах спорта. Непосредственная подготовка к соревнованиям в индивидуальных видах спорта. Модели соревновательной деятельности в индивидуальных видах спорта.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании и соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки, **умений** обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок, **опыта** обеспечить комплекс организационно – методических мероприятий при реализации программ предсоревновательной, соревновательной подготовки и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 3.6. Особенности технического и тактического мастерства в индивидуальных видах спорта

Методическое занятие (мастер-классы специалистов) - 4 часа

Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Навыки в основной дисциплине вида спорта. Стратегия и тактика соревнования. Тактические варианты в индивидуальных видах спорта. Тактические установки.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о проблемах оценки состояния спортсмена в тренировочном и соревновательном процессах, **умений** обеспечить оптимальное соотношение нагрузок различной направленности в программах подготовки, **опыта** разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 3.7. Тренировка элитных спортсменов

Методическое занятие (мастер-классы специалистов) - 2 часа

Особенности физической, технической, интеллектуальной подготовки и образа жизни у спортсменов элитного уровня в индивидуальных видах спорта. Взаимоотношения тренера и спортсмена. Концепция взаимоотношений тренера и спортсмена.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, **умений** использовать управленческие модели в организации тренировочного процесса, **опыта** разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 3.8. Восстановительные мероприятия у квалифицированных спортсменов

Методическое занятие - 2 часа

Педагогические средства восстановления. Стратегия восстановительных мероприятий в индивидуальных видах спорта. Статистика травматизма в индивидуальных видах спорта. Баланс нагрузки и восстановления. Восстановительные тренировки и мероприятия. Средства восстановления. Борьба с допингом в спорте.

Литература: 1, 3, 9, 10, 12, 13, презентация.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о функциональных связях между внешними и внутренними факторами тренировочной нагрузки, **умений** планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии данными объективных показателей функционального и психического состояния спортсмена, **опыта** владеет технологиями диагностики и коррекции функционального и психического состояния спортсменов для решения профессиональных задач и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Модуль 4. Научно-методические аспекты организации подготовки

квалифицированных спортсменов

Тема 4.1. Проблемы определения понятий «Спортивная тактика» и «Тактической подготовки»

Семинарское занятие (2 часа)

Информационное поле в тактической деятельности спортсмена. Источники получения информации. Специальные умения, основанные на познавательных психических процессах – получать информацию, накапливать и анализировать ее, принимать решения, направленные на оптимизацию основного соревновательного упражнения. Виды тактики. Средства тактической подготовки и реализации в соревнованиях.

Литература: 2, 3, 13.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основ теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта, **умений** обеспечивать средства и методы тактической подготовки в индивидуальных видах спорта, **опыта** применения актуальных технологий управления состоянием спортсмена и **формирование компетенций:** ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.2. Механизмы реализации тактического действия

Методическое занятие: (2 часа)

Структурные единицы тактического действия и их характеристика. Восприятие информационного сигнала. Анализ информации. Принятие решения. Реализация действия. Моделирование тактических действий в учебном процессе.

Литература: 3, 4, 14.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, **умений** использовать управленческие модели в организации тренировочного процесса, **опыта** разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена и **формирование компетенций:** ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.3. Специальные тактические умения, основанные на двигательных реакциях и степени готовности спортсмена к реализации основного соревновательного упражнения

Методическое занятие: (2 часа)

Понятия о разновидностях двигательных реакций. Их структура функционирования. Действия обусловленные, с выбором, переключением, предвосхищением. Проблема выбора альтернативного движения. Вопросы антиципации. Понятия о степени готовности спортсмена к выполнению соревновательного действия. Преднамеренные, экспромтные, преднамеренно-экспромтные действия.

Литература: 3, 4, 14.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основ теории и

методики спортивной тренировки в избранном виде спорта, **умений** обеспечивать средства и методы тактической подготовки в индивидуальных видах спорта, **опыта** применения актуальных технологий управления состоянием спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.4. Нетрадиционные взгляды на спортивную технику и техническую подготовку

Методическое занятие (2 часа)

Проблема определения техники. Стабильная, вариативная и стабильно-вариативная техника. Характеристики технического приема. Формирование техники основного соревновательного упражнения в процессе становления спортивного мастерства.

Литература: 4,14

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, **умений** использовать управленческие модели в организации тренировочного процесса, **опыта** разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.5. Нетрадиционные взгляды на психологическую подготовку в спорте

Методическое занятие (2 часа)

Проблемы: развития когнитивной сферы спортсмена; воспитания личностных качеств занимающихся в спортивном коллективе; формирования команды в индивидуальных видах спорта и др.. Психодиагностика. Психопрогностика. Психопрофилактика. Психорегуляция.

Литература:2,15

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, **умений** использовать управленческие модели в организации тренировочного процесса, **опыта** разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.6. Современные взгляды на взаимосвязь видов подготовки

Методическое занятие (2 часа)

Характеристика тесной взаимосвязи видов подготовки. Место отдельных видов подготовки спортсменов в многолетней тренировке. Интегративные (комплексные) виды подготовки. Соревновательная подготовка.

Литература:2,15

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, **умений** использовать управленческие модели в организации тренировочного процесса, **опыта**

разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.7. Комплексный контроль видов подготовленности спортсменов

Методическое занятие (2 часа).

Организация контроля отдельных сторон подготовленности спортсмена – ОФП, СФП, теоретической, психологической, технической, тактической. Основные достоинства контроля соревновательной деятельности. Виды контроля. Объекты контроля. Формы представления итогов контроля. Интерпретация полученных результатов. Внедрение результатов контроля в практику подготовки спортсменов.

Литература: 4, 14.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основ теории и методики спортивной тренировки в индивидуальных видах спорта, **умений** обеспечивать средства и методы комплексного контроля в индивидуальных видах спорта, **опыта** применения актуальных технологий управления состоянием спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.8. Управление тренировочным процессом в видах спорта

Методическое занятие (2 часа) Литература: 1, 4, 14.

Спортивная тренировка как управляемый процесс. Этапное управление тренировочным процессом. Текущее управление тренировочным процессом. Оперативное управление тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом как процесс принятия решения. Алгоритм управления тренировочным процессом.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах и методах построения различных программ подготовки, **умений** использовать управленческие модели в организации тренировочного процесса, **опыта** разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1; ПК-3; ПК-5.

Тема 4.9. Тренерская философия

Методическое занятие (2 часа)

Понятийный аппарат. Роли тренера. Развитие тренерской философии. Философия и стиль работы тренера. Взаимоотношения между тренером и спортсменом. Допинг в индивидуальных видах спорта.

Литература: 1, 4, 14.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основ теории и методики спортивной тренировки в индивидуальных видах спорта, **умений** обеспечивать средства и методы комплексного контроля в индивидуальных видах спорта, **опыта** применения актуальных технологий управления состоянием спортсмена и **формирование компетенций**: ПК-1;

ПК-3; ПК-5.

6. Самостоятельная работа магистрантов

Модуль 1. Общая характеристика спорта

№ п/п	Содержание работы. Темы занятий.	Количество часов	Формы и виды контроля
1.1.	Общая теория спорта как наука и учебная дисциплина	4	Опрос
1.2.	История формирования и методологические основы общей теории спорта	4	Опрос
1.3.	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	6	Защита сообщений или презентаций
1.4.	Социальные функции спорта.	4	Опрос
1.5.	Основные направления в развитии спортивного движения	4	Реферат
	Итого	22	

Модуль 2 Основы спортивной тренировки

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Формы и виды контроля
2.1.	Система подготовки спортсмена	8	Защита сообщений или презентаций
2.2.	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку	8	Устный опрос
2.3.	Средства и методы спортивной тренировки	8	Защита сообщений или презентаций
2.4.	Основные закономерности изменения тренированности спортсменов	6	Устный опрос
2.5.	Тренировочные и соревновательные нагрузки	8	Реферат
	Итого	38	

Модуль 3. Тенденции совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Формы и виды контроля
-------	--------------------	------------------	-----------------------

3.1.	Современные подходы к совершенствованию спортивного мастерства квалифицированных спортсменов в годичных тренировочных циклах	7	Устный опрос
3.2.	Соревнования в системе спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.	6	Защита сообщений или презентаций
3.3.	Многолетняя подготовка квалифицированных спортсменов	4	Устный опрос
3.4.	Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами	6	Реферат
3.5.	Моделирование соревновательной деятельности у квалифицированных спортсменов	4	Защита сообщений или презентаций
3.6.	Особенности технического и тактического мастерства квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спорта	6	Устный опрос
3.7.	Тренировка элитных спортсменов	4	Защита сообщений или презентаций
3.8.	Восстановительные мероприятия у квалифицированных спортсменов	6	Защита сообщений или презентаций
	Итого	42	

Модуль 4. Научно-методические аспекты организации подготовки квалифицированных спортсменов

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Формы и виды контроля
4.1.	Проблемы определения понятий «Спортивная тактика» и «Тактической подготовки»	10	Опрос на занятии
4.2.	Механизмы реализации тактического действия	12	Подготовка реферата
4.3.	Специальные тактические умения,	11	Составить план

	основанные на двигательных реакциях и степени готовности спортсмена к реализации основного соревновательного упражнения		тактической подготовки
4.4	Нетрадиционные взгляды на спортивную технику и техническую подготовку	12	Подготовка информации по заданию преподавателя на стенды спортшколы
4.5	Нетрадиционные взгляды на психологическую подготовку в спорте	12	Проведение контроля соревновательной деятельности юных спортсменов с представлением итогового протокола
4.6	Современные взгляды на взаимосвязь видов подготовки	12	Подготовка положения о соревнованиях
4.7	Комплексный контроль видов подготовленности спортсменов.	12	реферат
4.8	Управление тренировочным процессом в индивидуальных видах спорта	12	Защита сообщений или презентаций
4.9	Тренерская философия	10	Устный опрос
	ИТОГО	103	

Примерная тематика рефератов

Модуль 1

1. Основные направления в развитии циклических видах спорта.
2. Основные направления в развитии ациклических видах спорта.
3. Основные направления в развитии игровых видов спорта.
4. Основные направления в развитии сложно-координационных видах спорта.
5. Основные направления в развитии в многоборьях.
6. Основные направления в развитии в лыжных гонках.
7. Основные направления в развитии в биатлоне.
8. Основные направления в развитии в спортивном ориентировании.
9. Основные направления в развитии в футболе.
10. Основные направления в развитии в волейболе.
11. Основные направления в развитии в баскетболе.

12. Основные направления в развитии в теннисе.
13. Основные направления в развитии в плавании.
14. Основные направления в развитии в велогонках.
15. Основные направления в развитии в конных видах спорта.

Модуль 2

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки в циклических видах спорта.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки в ациклических видах спорта.
3. Тренировочные и соревновательные нагрузки в игровых видах спорта.
4. Тренировочные и соревновательные нагрузки в сложно-координационных видах спорта.
5. Тренировочные и соревновательные нагрузки в беговых видах легкой атлетики.
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки в многоборьях.
7. Тренировочные и соревновательные нагрузки в лыжных гонках.
8. Тренировочные и соревновательные нагрузки в биатлоне.
9. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спортивном ориентировании.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки в футболе.
11. Тренировочные и соревновательные нагрузки в волейболе.
12. Тренировочные и соревновательные нагрузки в баскетболе.
13. Тренировочные и соревновательные нагрузки в теннисе.
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки в плавании.
15. Тренировочные и соревновательные нагрузки в велогонках.
16. Тренировочные и соревновательные нагрузки в конных видах спорта.

Модуль 3

1. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в циклических видах спорта.
2. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в ациклических видах спорта.
3. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в игровых видах спорта.
4. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в сложно-координационных видах спорта.
5. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в беговых видах легкой атлетики.
6. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в легкоатлетических прыжках.
7. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в легкоатлетических метаниях.
8. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в многоборьях.

9. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в лыжных гонках.

10. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в биатлоне.

11. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в спортивном ориентировании.

12. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в футболе.

13. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в волейболе.

14. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в баскетболе.

15. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в теннисе.

16. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в плавании.

17. Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами в велогонках.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе

изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	<p><u>ПС «Тренер»</u></p> <p>Н/01.7 Планирование, организация и координация тренерской работы в спортивной сборной команде субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Н 02.7 Учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p><u>Знает:</u></p> <p>– принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;</p> <p>– правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия.</p> <p><u>Умеет:</u></p> <p>– оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на</p>

	<p>J/01.7 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>J/02.7 Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>основе критического осмысления;</p> <p>– самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов;</p> <p><u>Имеет опыт:</u></p> <p>– прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры.</p>
<p><u>ПК-1.</u> Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена.</p>	<p>ПС «Тренер»</p> <p>H/01.7 Планирование, организация и координация тренерской работы в спортивной сборной команде субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>H/02.7 Учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>J/01.7 Осуществление</p>	<p><u>Знает:</u></p> <p>- о функциональных связях между внешними и внутренними факторами тренировочной нагрузки</p> <p><u>Умеет:</u></p> <p>– использовать управленческие модели в организации тренировочного процесса</p> <p><u>Иметь опыт:</u></p> <p>- срочного, оперативного и текущего контроля состояния спортсмена</p> <p>– разрабатывать тренировочные и соревновательные модели состояния спортсмена</p>

	<p>тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине) J/02.7 Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	
<p><u>ПК-3.</u> Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий.</p>	<p><u>ПС «Тренер»</u> Н/01.7 Планирование, организация и координация тренерской работы в спортивной сборной команде субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) Н/02.7 Учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) J/01.7 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды РФ (по виду</p>	<p><u>Знает:</u> - средства и методы построения различных программ подготовки <u>Умеет:</u> - Обеспечить оптимальное соотношение нагрузок различной направленности в программах подготовки <u>Иметь опыт:</u> – обеспечить комплекс организационно – методических мероприятий при реализации программ постсоревновательной подготовки - разработки и реализации программы учебно – тренировочных сборов</p>

	<p>спорта, спортивной дисциплине) J/02.7 Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	
<p><u>ПК-5.</u>Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.</p>	<p>ПС «Тренер» Н/01.7 Планирование, организация и координация тренерской работы в спортивной сборной команде субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) Н/02.7 Учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) J/01.7 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине) J/02.7</p>	<p><u>Знает:</u> -проблемы оценки состояния спортсмена в тренировочном и соревновательном процессах <u>Умеет:</u> Планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии данными объективных показателей функционального и психического состояния спортсмена. - Составлять комплексы тестирования основных сторон подготовленности спортсмена. <u>Иметь опыт:</u> - Владеет технологиями диагностики и коррекции функционального и психического состояния спортсменов для решения профессиональных задач.</p>

	Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
--	---	--

7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль осуществляется в виде оценки знаний магистрантов осуществляемого в письменной и/или устной форме, оценки самостоятельной работы студента по заданиям преподавателя, а также в виде тестового опроса.

Промежуточный контроль (зачет) осуществляется в виде оценки знаний студентов в 3-ем, 4-ом и 5-ем семестрах.

Итоговый контроль на 3 курсе в 5 семестре (экзамен) предусматривает проверку теоретических знаний магистрантов.

Экзаменационные требования

В 5 – ом семестре проводится экзамен в форме устного ответа на контрольные вопросы в ходе которого, студент обязан продемонстрировать профессиональные знания и умения, владения пройденным материалом.

7.2.2 Тестовые задания

Модуль 3. Тенденции совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов

Только один правильный вариант ответа!

1. Система подготовки спортсмена включает в себя следующие блоки:

- а) блок спортивного питания, блок восстановительных мероприятий, блок психологической подготовки;
- б) систему собственно соревновательной деятельности, систему тренировок;
- в) спорт высших достижений и общедоступный спорт;
- г) систему отбора и спортивной ориентации, спортивной тренировки, систему соревнований, внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочного процесса.

2. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:

- а) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;
- б) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;

в) индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития;

г) наличие хорошего тренера.

3. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является...

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

4. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной деятельностью, являются:

а) лекарственные средства;

б) гигиенические факторы;

в) физические упражнения;

г) естественные силы природы.

5. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

а) тренировочной нагрузки;

б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

в) технической, тактической и физической подготовленности;

г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена.

6. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

а) исходный, рубежный, итоговый;

б) предварительный, основной, заключительный;

в) педагогический и медико-биологический;

г) оперативный, текущий, этапный.

8. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:

а) срочный; б) отставленный; в) замедленный; г) кумулятивный.

9. Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:

а) индивидуальности тренировочных нагрузок;

б) специфичности тренировочных нагрузок;

в) прекращения тренировочных нагрузок;

г) прогрессивности перегрузки.

10. Что входит в понятие индивидуализированная система соревнований?

а) рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга;

б) охват широкого контингента спортсменов;

в) выделение некоторого минимума обязательных стартов и предоставление возможности варьировать индивидуальные планы остальных выступлений;

г) принципиальная соразмерность между выступлениями в наиболее ответственных соревнованиях.

11. Каковы основные целевые установки в спорте высших достижений?

а) используется для физического совершенствования, укрепления здоровья на основе повышения общей и специальной подготовленности, реализуемых через достижение спортивных результатов;

б) достижение высших спортивных результатов, получающих должное общественное признание, повышающих престиж самого спортсмена и его команды;

в) демонстрация высоких спортивных результатов в длительной серии спортивных соревнований с целью получения материального вознаграждения и повышения собственного престижа и престижа команды;

г) успешное выступление в соревнованиях, максимально повышающих рейтинг спортсмена.

12. Что характеризует спортивную тренировку как педагогический процесс?

а) системное использование средств физической, технической, тактической и психологической подготовки;

б) кадровое обеспечение;

в) научное, медико-биологическое и информационное обеспечение;

г) осуществляется под непосредственным и опосредованным руководством тренера, по определенной программе, в виде обязательных занятий по фиксированному расписанию.

13. Из каких циклов строится подготовка спортсменов?

а) околomesячных;

б) физических, эмоциональных и интеллектуальных;

в) микро-, мезо- и макроциклов;

г) лунных и менструальных.

14. Чем характеризуется непрерывность тренировочного процесса?

а) проведением тренировки без какого-либо перерыва;

б) повторением тренировок с перерывами, не превышающими одних суток;

в) наслоением следовых эффектов отдельных тренировочных занятий с целью закрепления и углубления их;

г) соразмерным использованием различных средств подготовки.

Модуль 4. Научно-методические аспекты организации подготовки квалифицированных спортсменов и его ближайшего резерва

Пояснительная записка.

Уважаемые студенты! Вашему вниманию предлагаются задания, включающие отдельные вопросы и несколько возможных ответов на каждый из них. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и в бланке ответов поставить любой знак в ячейке соответствующей номеру вопроса (строка) и варианту ответа (колонка), который по Вашему мнению является верным. Будьте, пожалуйста, внимательны и удачи Вам!

Бланк ответов на тесты

Фамилия имя студента _____

Дата заполнения _____ Подпись тестируемого _____

1	Что по Вашему наиболее точно характеризует спортивную тактику?	
	1	Принятие адекватного решения, направленного на оптимизацию основного соревновательного упражнения
	2	Правильное распределение сил на все соревнование
	3	Искусство ведения спортивной борьбы
	4	Способ обыгрыша соперника
2	В структуре тактического действия может быть некоторое количество главных элементов. Какое их количество наиболее полно отражает все возможные варианты?	
	1	Два
	2	Три
	3	Четыре
	4	Пять
3	Какие умения являются формирующей частью тактики?	
	1	Двигательные
	2	Технические
	3	Психологические
	4	Информационные
4	Какая группа специальных умений, основанных на двигательных реакциях сформулирована правильно в ниже приведенных вариантах?	
	1	Действовать, различать переключаться, предвосхищать
	2	Реализовывать, антиципировать, различать, переключаться
	3	Дифференцировать, антиципировать, просто реагировать
	4	Просто реагировать, сложно реагировать
5	Что, на Ваш взгляд, более соответствует правильному пониманию спортивной техники?	
	1	Способ выполнения соревновательного упражнения
	2	Рациональный способ выполнения соревновательного упражнения
	3	Кинематика выполнения соревновательного упражнения
	4	Структура выполнения соревновательного упражнения

6	Кто, по Вашему, должен являться основным заказчиком исследовательской деятельности в сборной команде?	
	1	Руководитель подразделения Минспорта, спорткомитета
	2	Спонсор, выделяющий деньги на проведение работ
	3	Руководитель спортивной организации
4	Старший тренер команды	
7	Что наиболее важно знать, говоря об ошибках, допускаемых спортсменом?	
	1	В чем заключается ошибка
	2	Понимание того, что без исправления ошибки, двигаться вперед в спортивном совершенствовании невозможно
	3	Понимание того, что не всякую ошибку следует исправлять
4	Понимание того, что ошибка влияет на спортивный результат	
8	Взаимосвязь видов подготовки наиболее ярко проявляется в...	
	1	Комплексной тренировке
	2	Соревнованиях
	3	Идеомоторной тренировке
4	Предсоревновательной подготовке	
9	Какой видеосюжет о соревнованиях из ниже перечисленных, позволяет делать объективные выводы о содержательной части специализированных операций, выполняемых спортсменами?	
	1	Ускоренная запись событий, предусматривающая функцию последующего замедленного просмотра
	2	Любая обычная видеосъемка, предусматривающая функцию последующего замедленного просмотра
	3	Запись соревновательного действия с использованием масштабированной линейки на месте происходящих событий
4	Любая видеосъемка с хорошим разрешением, позволяющим фиксировать отдельные детали соревновательного упражнения	
10	Для качественного анализа соревновательной деятельности важно ...	
	1	Знать теорию и методику избранного вида спорта
	2	Иметь «богатый» практический опыт участия в соревнованиях по данному виду спорта
	3	Иметь большой практический опыт подготовки спортсменов по данному виду спорта
4	Владеть обширной информацией не только в сфере изучаемого вида спорта, но и смежных отраслей наук, в частности психологии, физиологии и т.п.	
11	Что позволяет дать полномасштабный анализ соревновательной деятельности?	
	1	Уровень технико-тактической подготовленности участвующих спортсменов
2	Общий уровень подготовленности спортсменов	

	3	Комплексную оценку уровня развития вида спорта данной категории спортсменов
	4	Недостатки сформированности основного соревновательного упражнения участников соревнований
12		Какое наиболее точное высказывание можно было бы использовать, говоря о значении проведения показательных выступлений спортсменами спортшколы?
	1	Практически никакого, для развития спортшколы
	2	Позволяет привлечь инвестиции в спортшколу
	3	Имеет комплексное влияние на все стороны жизнедеятельности спортшколы
	4	Позволяет привлечь большее число занимающихся в спортшколу
13		Какие стороны подготовленности спортсменов можно оценивать при проведении комплексных соревнований?
	1	Те виды подготовленности спортсменов, которые влияют на конечный результат основного соревновательного упражнения
	2	Комплексную подготовленность спортсменов
	3	Избранные виды подготовленности спортсменов, наиболее значимые для достижения спортивного результата
	4	Любые
14		Какие виды соревнований не бывают?
	1	Лично-командные
	2	Командно-личные
	3	Комплексные
	4	Универсальные
15		Что обеспечивает наибольшую эффективность деятельности спортивных коллективов?
	1	Решение всех социально-бытовых проблем работников трудового коллектива
	2	Возможность проявлять безграничное творчество в своей деятельности у каждого работника коллектива
	3	Демократический стиль управления коллективом его руководства
	4	Авторитарный стиль управления коллективом его руководства

Кол-во правильных ответов _____, что составляет _____%.

Итоговая оценка _____

Подпись преподавателя _____ (ФИО)

7.2.3 Вопросы к экзамену

Изучение дисциплины «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов» завершается устным экзаменом, на котором проверяется усвоение материала.

1. Цели и задачи дисциплины «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов».
2. Тенденция развития спорта и направления совершенствования системы спортивной подготовки.
3. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки на различных этапах годичного макроцикла.
4. Понятие концентрации тренировочной нагрузки на определенных этапах годичного цикла.
5. Блочная система (Ю.В.Верхошанский) построения тренировочного макроцикла в спорте.
6. Использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке квалифицированных спортсменов.
7. Особенности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
8. Контроль и коррекция планирования тренировочного процесса в макроцикле.
9. Этапные, текущие и оперативные обследования в различных видах спорта.
10. Особенности подготовки квалифицированных спортсменов в ЦСП, УОР, ДЮСШ, СШ, СШОР.
11. Планирование и реализация отбора квалифицированных спортсменов в национальную сборную.
12. Особенности построения годичного макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов по А.П.Бондарчуку (равномерно-последовательная).
13. Особенности построения годичного макроцикла подготовки квалифицированных спортсменов по Л.П.Матвееву (классическая).
14. Организация учебно-тренировочных сборов, их проведение.
15. Особенности тренировочного процесса в различных звеньях системы спортивной подготовки.
16. Многолетняя подготовки квалифицированных спортсменов.
17. Специфика подготовки квалифицированных спортсменов разного пола и возраста.
18. Построение мезоциклов в подготовке квалифицированных спортсменов.
19. Построение микроциклов в подготовке квалифицированных спортсменов.
20. Особенности работы тренера с квалифицированными спортсменами.
21. Соотношение модельных характеристик и индивидуальных особенностей квалифицированных спортсменов.

22. Особенности методики спортивной тренировки в учебно-тренировочных группах различных возрастов.
23. Построение учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства в Вашем виде спорта.
24. Профилактика травматизма в подготовке квалифицированных спортсменов.
25. Восстановительные мероприятия в подготовке квалифицированных спортсменов.
26. Значение соревнований на этапе высшего спортивного мастерства.
27. Соревнования в системе подготовки квалифицированных спортсменов.
28. Спортивная форма квалифицированных спортсменов.
29. Планирование предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов.
30. Непосредственная подготовка к соревнованиям квалифицированных спортсменов.
31. Моделирование соревновательной результативности квалифицированных спортсменов.
32. Общая характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов.
33. Система спортивных соревнований квалифицированных спортсменов.
34. Структура соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.
35. Особенности физической, технической, интеллектуальной подготовки и образа жизни у спортсменов элитного уровня.
36. Стиль работы тренера с квалифицированными спортсменами.
37. Организация взаимодействия команды поддержки квалифицированных спортсменов.
38. Роль спортивного агента квалифицированного спортсмена.
39. Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.
40. Стратегия и тактика соревнований на этапе высшего спортивного мастерства.
41. Тактические варианты выступления в соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в Вашем виде спорта.
42. Понятия «Тактика» и «Тактическая подготовка».
43. Виды спортивной тактики.
44. Средства тактической подготовки и их реализация в соревнованиях.
45. Структурные единицы тактического действия и их характеристика.
46. Спортивная техника в Вашем виде спорта.
47. Характеристики технического приема в Вашем виде спорта.
48. Психограмма Вашего вида спорта.
49. Визуализация учебного материала в спортивной подготовке.
50. Характеристика научно-методического сопровождения подготовки сборных команд в Вашем виде спорта.

51. Характеристика и содержание контроля соревновательной деятельности в Вашем виде спорта.
52. Характеристика ошибок в основном соревновательном упражнении в Вашем виде спорта.
53. Характеристика соревнований в Вашем виде спорта.

8.Перечень литературы

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports [Электронный ресурс] / К.А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева, Т. Бомпа.— [3-е изд.].— М.: Спорт, 2016.— 385 с. : ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906839-01-5.— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>.
2. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г.Никитушкин, Ф.П.Суслов.- М.:Спорт, 2019. – 320 с.
3. Павлов, А.И. Тактика и тактическая подготовка в спортивном фехтовании. Учебное пособие.- Смоленск: СГАФКСТ, 2018.- 170с.
4. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021 – Т.1. – 591с. - Т. 2 - 608 с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.consultant.ru> - 3.09.2024.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 25 августа 2020 года N 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.consultant.ru>.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245 р «Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.consultant.ru>
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.consultant.ru.
9. Распоряжение Правительство Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.consultant.ru>.
10. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учеб.пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / Л.К. Серова.— М.: Человек, 2011.— 161 с. — ISBN 978-5-904885-16-8.— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641259>.

11. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.А. Аикин, В.И. Михалев, Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 71 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640984>.

12. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Ю. Андриянова[и др.].— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 133 с.: ил. — ISBN 978-5-350-00289-8.— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279254>.

13. Федеральный закон от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.consultant.ru.

14. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.П. Черкашин, В.Д. Фискалов.— М. : Спорт, 2016.— 353 с.: ил. — ISBN 978-5-906839-21-3.— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641317>.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины «Особенности подготовки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спорта»

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>

5. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php

6. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/ТРФК/>

7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/>

8. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

9. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-

методический журнал.- Режим доступа: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

10. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.volley.ru->

11. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.russwimming.ru->

12. Всероссийская федерация самбо[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sambo.ru->

13. Московская федерация фехтования[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.mosfencing.ru->

14. Российская федерация баскетбола[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://russiabasket.ru->

15. Российский футбольный союз[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://rfs.ru->

16. Союз биатлонистов России[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://biathlonrus.com->

17. Союз конькобежцев России[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.russkating.ru->

18. Федерация бокса России[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru0->

19. Федерация велосипедного спорта России[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://fvsr.ru->

20. Федерация лыжных гонок России[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.flgr.ru->

21. Федерация спортивного ориентирования России[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://rufso.ru->

22. Библиотека международной спортивной информации[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru->

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к экзамену особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов в экзаменационном билете. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом.

2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса.

3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем переходить к более углубленному изучению частных вопросов используя основную и дополнительную литературу.

4. Следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области теории и методики избранного вида спорта полученные в процессе спортивно-педагогического совершенствования.

5. Уровень знаний магистрантов в области организации и судейства соревнований тесно связан с практическими навыками судейства. Так студенты активно участвующие в данной деятельности испытывают меньше трудностей при оценке данной области знаний.

6. Опыт приема экзамена (зачета) выявил, что наибольшие трудности при проведении экзамена возникают по разделам касающимся методики тренировки. Для того, чтобы избежать трудностей при ответах по вышеназванному разделу, рекомендуем при подготовке к экзамену уделить этому разделу больше внимания в процессе консультаций с преподавателем, а при самостоятельной подготовке письменно зафиксировать основные теоретические положения и количественные параметры (объемы нагрузок, количество тренировок и.т.п.).

7.Рекомендуется при подготовке к зачету и экзамену уделить особое внимание возможности и необходимости участия в консультациях с преподавателем, как в ходе всего цикла обучения, так и при подготовке к выполнению отдельных заданий, зачету и экзамену. Не забывая, что магистрант должен стремиться к освоению учебного материала, а преподаватель должен профессионально помогать в этом магистранту.

8. Подготовка рефератов представляет собой итог самостоятельного изучения магистрантом нескольких научно-методических работ и должен отражать их основное содержание. Необходимо грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их.

Грамотное оформление реферата предполагает соблюдение определенных правил и выдерживание следующей структуры документа: **титульный лист, развернутое оглавление, основная часть** (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос, входящий в оглавление, должен быть логически связан с предыдущим и последующим излагаемым материалом; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), **заключение** (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), **список литературы** (включает не менее 5-6 различных актуальных источников).

Образец титульного листа реферата

СМОЛЕНСК ИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА	
Факультет физической культуры и спорта	
Кафедра теории и методики легкой атлетики	
НАЗВАНИЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТА	
Студент-исполнитель <u>ФИО</u> _____, группа № _____	
Оценка за работу _____	
«__» _____ 20__ г.	(подпись преподавателя.)
Смоленск 2024г.	

Образец оглавления

(на примере темы «Методика проведения тренировочных занятий с квалифицированными легкоатлетами в беге на короткие дистанции»)

Оглавление	
Введение (современное состояние проблемы)	3
Факторы определяющие результат в спринтерском беге (рассматриваются основные факторы).....	4
Построение макроциклов подготовки (характеризуются тренировочные нагрузки)	8
Построение мезоциклов подготовки	12
Построение микроциклов подготовки	16
Список литературы (содержит наименования не менее 5 использованных источников)	20

Пояснения к тестовым заданиям по оценке отдельных составляющих подготовленности студентов, отражающих уровень сформированности их профессиональных и общекультурных компетенций, достигаемых в ходе изучения дисциплины «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов».

Батарей тестов, рассчитаны для магистрантов 2 и 3 курсов, осуществляющих изучение дисциплины «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов».

Успешное их решение, связано с необходимостью владения не только соответствующими знаниями, но и способностью применять эти знания для решения интеллектуальных задач, предопределяющих профессиональные и общекультурные компетенций.

Логика заключений, при решении заданий, не всегда может опираться на соответствующую сумму знаний по отдельному разделу изучаемой дисциплины. Во многом Вам может помочь накопленный практический опыт решения профессиональных задач.

Не следует тратить много времени на поиск правильного решения в предлагаемом тесте. Если Вы не совсем уверены в правильном ответе, перейдите к следующему заданию. В конце, можно вернуться к проблемному тесту снова.

Перед выполнением тестов, магистрантам предлагается пояснение следующего содержания:

Уважаемые магистранты! Вашему вниманию предлагаются задания, включающие отдельные вопросы и несколько возможных ответов на каждый из них. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и в бланке ответов поставить любой знак в ячейке соответствующей номеру вопроса (строка) и варианту ответа (колонка), который по Вашему мнению является верным. Будьте, пожалуйста, внимательны и удачи Вам!

Бланк ответов на тесты

Фамилия имя магистранта _____

Дата заполнения _____ Подпись _____

№ вопроса	№ варианта ответа				№ вопроса	№ варианта ответа			
	1	2	3	4		1	2	3	4
1					11				
2					12				
3					13				
4					14				
5					15				
6					16				
7					17				
8					18				
9					19				
10					20				

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Аудитория №208 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12; для преподавателя – 1. Учебная доска для фломастернастенная магнитная одноэлементная 100*159см. 3 шкафа с учебно-методической литературой, 1 трибуна для выступлений	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License;
2.	Аудитория № 210 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий,	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	преподавателя – 1. Интерактивная доска TRIUMPHBOARD модель 55 MULTITouchLEDLCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см, 1 шкаф, 2 кондиционера	Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License
3.	Аудитория № 219 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 81; для преподавателя – 3. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: Проекционный экран Interactivy1280с, TRIUMPHBOARD модель 55 MULTITouchLEDLCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, проектор inFocusIN122a (стационарный), 2 колонки BOSE, интерактивное устройство VirtualInkMimioXiinteractive, Вешалки напольные для одежды 3 шт.	
4.	Легкоатлетический манеж – помещение для групповых занятий и текущего	Укомплектованы специализированной мебелью и тренажерами для занятий легкой атлетикой:	

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	контроля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка); 2. Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка); 3. Тренировочный сектор для метания копья (разметка сектора, защитная сетка); 4. Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры); 5. Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых колодок); 6. Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу) 7. Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягкий покрытием); 8. Сектор для прыжка с шестомPOLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой) 9. 2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания); 10.2 ямы для прыжка в высотуPOLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту) 11.Шведская стенка (10 секций); 12.2 гимнастических перекладины; 13.Подвесные перекладины (8 штук); 14.1 гимнастический конь; 15.1 гимнастический мостик; 	

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		16.10 гимнастических скамеек; 17. Маты тренировочные 10 штук; 18.2 препятствия POLANIK для стипль-чеза.	

Лицензионное программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1.	Microsoft Open License, Тип лицензии АCADEMIC, номер лицензии 67295483, продукт Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP 1License No level? Microsoft Windows Professional 10 Russian Upgrade Academic OLP 1License No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2.	Microsoft Open License, Тип лицензии АCADEMIC, номер лицензии 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP 1License No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений

Антивирусное программное обеспечение – Касперский

Год, дата начала действия лицензии	Название ПО	Номер лицензии	Срок действия
27.09.2021	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	E0443762-A37B-4211-8C65-909927E56600	Антивирусное программное обеспечение (номер в реестре отечественного ПО № 205) 1 год, ежегодно обновляемое

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.н., доцент кафедры
Педагогике и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль программы):

«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 1

Семестр – 1,2

Итоговая форма контроля – экзамен (2 семестр)

Рабочую программу разработала:
Смолдовская И.О., к.пед.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины	6
5.1 Количество часов по видам занятий.....	6
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	7
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	7
5.2.2 Содержание практических занятий.....	9
6. Самостоятельная работа	15
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	19
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	19
7.2 Типовые контрольные задания	21
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	21
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	21
7.2.3 Вопросы к экзамену.....	23
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	24
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	26
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	27
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	28

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Психология спортивной карьеры» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений (обязательная часть) учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психология спортивной карьеры» состоит из трех самостоятельных разделов: психология спортивной карьеры, ее особенности и этапы; индивидуальные особенности психического развития спортсмена; кризисы спортивной карьеры.

Учебный процесс по дисциплине «Психология спортивной карьеры» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекционных и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.

ОПК-1. Способность планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта.

ОПК-2. Способность осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв.

ОПК-10. Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-11. Способен организовать работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности.

ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности.

ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсменов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	УК-2
– методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся;	ПС 05.003 «Тренер», С/02.6	ОПК-1
– причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям;	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ОПК-2
– принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-11
– критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ПК-16
– ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», H/03.7	ПК-20
Уметь:		
– формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	УК-2
– систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тре-	ПС 05.003 «Тренер», С/02.6	ОПК-1

нировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации;		
– оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов;	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ОПК-2
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», Ф/03.6	ОПК-10
– мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин;	ПС 05.003 «Тренер», Д/04.6	ПК-11
– использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований;	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-16
– проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ПК-20
Иметь опыт:		
– разбора с занимающимися результатов выступления на соревновании;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	УК-2
– выявления наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования;	ПС 05.003 «Тренер», С/02.6	ОПК-1
– определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта;	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ОПК-2
– обеспечение научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8	ОПК-10
– формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, оказания психолого-методической поддержки занимающегося в период соревнований	ПС 05.003 «Тренер», Д/04.6	ПК-11
– мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды;	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-16
– контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-20

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология спортивной карьеры» относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в список обязательных дисциплин Б.1.В.01.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: «Психология», «Психология физической культуры», «Введение в спортивную психологию». Дисциплина «Психология спортивной карьеры» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психические состояния в спорте, средства и методы их регуляции»; «Современные технологии психологического тренинга и Т-игр», «Социальная психология спортивной деятельности», «Психология личности спортсмена».

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Психология спортивной карьеры» имеет трудоёмкость, равную 4 зачётным единицам (144 часов).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1/2
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	18	18
Лекции	4	2/2
Практические занятия		14
<i>Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен)</i>	9	9
<i>Самостоятельная работа</i>	117	117
Общая трудоёмкость	Часы	144
	ЗЕ	4

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лек-ции	Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Ресурсный подход в преодолении кризисов спортивной карьеры				
1.1. Психология спортивной карьеры, ее особенности и актуальные проблемы.	14	2		12
1.2. Ресурсный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов, его роль в современных условиях.	10	2	2	6
Раздел 2. Кризисы спортивной карьеры				
2.1. Особенности спортивной карьеры на этапах многолетнего цикла.	17		2	15
2.1. Преодоление кризиса начала спортивной карьеры	22		2	20
2.2. Преодоление кризиса углубленной тренировки.	12		2	10

2.3. Преодоление кризиса перехода в спорт высших достижений.	12		2	10
2.5. Преодоление кризиса перехода в профессиональный спорт.	8		2	6
2.6. Преодоление кризиса окончания спортивной карьеры	10		2	8
2.7. Кризисы спортивной карьеры на примере известных Российских спортсменов.	12			12
Всего:	144	4	14	117

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа)

Раздел 1. Ресурсный подход в преодолении кризисов спортивной карьеры

Тема 1.1. Психология спортивной карьеры, ее особенности и актуальные проблемы (2 часа).

Вопросы:

Психологии спортивной карьеры, ее основные задачи. Подходы к изучению спортивной карьеры: системно-структурный и ресурсный. Классификация и характеристика методов исследования, используемых при изучении спортивной карьеры, их достоинства и недостатки.

Литература:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.

7. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Изда-

тельство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

Тема 1.2. Ресурсный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов, его роль в современных условиях (2 часа).

Вопросы:

Сущность ресурсного подхода к психологическому сопровождению подготовки спортсменов.

Особенности современного спорта как фактор значимости ресурсного подхода к подготовке спортсменов: предельно высокий уровень спортивных достижений, острота конкуренции, динамичность развития спорта как вида деятельности и отдельных спортивных дисциплин.

Раннее начало спортивной карьеры как фактор актуальности про-активного подхода к подготовке спортсменов.

Принцип опережающей постановки задач подготовки спортсменов как основа про-активного формирования психологических ресурсов самореализации субъектов спортивной деятельности.

Литература:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.
2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-

6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.

7. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

5.2.2. Содержание практических занятий (18 часов)

Тема 1.3. Тема: Ресурсный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов, его роль в современных условиях.

Вопросы.

Особенности современного спорта как фактор значимости ресурсного подхода к подготовке спортсменов. Раннее начало спортивной карьеры как фактор актуальности про-активного подхода к подготовке спортсменов. Принцип опережающей постановки задач подготовки спортсменов как основа про-активного формирования психологических ресурсов самореализации субъектов спортивной деятельности. Виды психологических ресурсов самореализации спортсменов и других субъектов спортивной деятельности. Психологические ресурсы приобретения высокого уровня спортивного мастерства. Психологические ресурсы демонстрации подготовки в условиях соревнований.

Раздел 2. Кризисы спортивной карьеры.

Тема 2.1. Тема: Особенности спортивной карьеры на этапах многолетнего цикла.

Вопросы.

Многолетняя спортивная карьера, цель, задачи. Возрастные кризисы по Э.Эриксону. Кризисы спортивной карьеры по Н. Стамбуловой. Психологические предпосылки кризисов. Фазы кризисов, этапы преодоления. Предпосылки (ранние симптомы) кризиса в спорте. Возрастные кризисы спортивной карьеры. Ненормативные кризисы спортивной карьеры: нереализованности, опустошенности, бесперспективности. Ситуативные кризисы спортивной карьеры

Литература:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

5. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.

6. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

Тема 2.2. Преодоление кризиса начала спортивной карьеры (2 часа).

Вопросы.

Психологические особенности этапа начала спортивной карьеры.

Противоречия кризиса.

Психологические сложности на этапе начала спортивной карьеры.

Литература:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.

7. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

Тема 2.3. Преодоление кризиса углубленной тренировки (2 часа).

Вопросы.

Психологические особенности этапа углубленной тренировки.

Противоречия кризиса.

Психологические сложности на этапе углубленной тренировки.

Литература:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

Тема 2.4. Тема: Преодоление кризиса перехода в спорт высших достижений. (2 часа).

Вопросы.

Психологические особенности этапа перехода в спорт высших достижений. Противоречия кризиса.

Психологические сложности на этапе перехода в спорт высших достижений Литература:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

Тема 2.5. Преодоление кризиса перехода в профессиональный спорт (2 часа).

Вопросы.

Психологические особенности этапа перехода в профессиональный спорт

Противоречия кризиса.

Психологические сложности на этапе перехода в профессиональный спорт.

Литература:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.
2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.
5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.
7. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

Тема 2.6. Преодоление кризиса окончания спортивной карьеры. (2 часа).

Вопросы.

Психологические особенности окончания спортивной карьеры.

Противоречия кризиса.

Психологические сложности на этапе завершения спортивной карьеры.

Литература:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных категорий и понятий возрастной психологии в практике спорта; особенностей индивидуальных различий в развитии личности; закономерностей личностного развития и психической деятельности; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности спортсменов различных возрастных групп;

умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; учитывать характеристики каждого возрастного этапа, основные новообразования возраста, особенности ведущей деятельности и социальной ситуации развития;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 2, 10), профессиональных (ПК – 11, 16, 20).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол-во часов	Формы и сроки контроля
1.	Актуальные проблемы психологии спортивной карьеры.	12	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Ресурсный подход к психологическому сопро-	6	Письменная работа

	вождению подготовки спортсменов, его роль в современных условиях.		
3.	Особенности спортивной карьеры на этапах многолетнего цикла.	16	Письменная работа
4.	Преодоление кризиса начала спортивной карьеры	20	Письменная работа
5.	Преодоление кризиса углубленной тренировки.	20	Письменная работа
6.	Преодоление кризиса перехода в спорт высших достижений.	10	Письменная работа
7.	Преодоление кризиса перехода в профессиональный спорт.	6	Письменная работа
8.	Преодоление кризиса окончания спортивной карьеры	8	Письменная работа
9.	Кризисы спортивной карьеры на примере известных Российских спортсменов.	12	Письменная работа
	Итого	117	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.
2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.
5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.
7. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Дополнительная:

8. Абрамова, Г. С. Практикум-хрестоматия по возрастной психологии / Г. С. Абрамова. – М.: Прометей, 2018. – 384 с.

9. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин.- Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
10. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>
11. Багадирова, С. К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография / С.К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2018. – 332 с.
12. Берк, Л. Развитие ребенка / Л. Берк. – СПб. : Питер, 2006. – 1056 с.
13. Волков, Б.С. Психология юности и молодости / Б.С. Волков. – М.: Академический проект, 2006. – 256 с.
14. Гонина, О. О. Психология младшего школьного возраста: учеб. пособие / О.О. Гонина. – 2-е изд., стер. – М. : Флинта, 2015. – 271 с.
15. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
16. Ильин, Е. П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012 – 469 с.
17. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
18. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
19. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
20. Кон, И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
21. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг ; [пер. с англ. Н. Мальгиной и др.]. – 7-е изд., междунар. – СПб. : Питер, 2002. – 992 с.
22. Краснова, О. В. Психология старости и старения. Хрестоматия : учеб. пособие для студентов. псих. фак. высш. учеб. заведений / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
23. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 530 с.
24. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. – М. : Академический проект, 2015. – 420 с.
25. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
26. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2006. – 608 с.
27. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учеб. для вузов / Л.Ф. Обухова. – М.: Высшее образование, 2007. – 460 с.
28. Райгородский, Д.Я. Психология зрелости : учеб. пособие по возрастной психологии для фак. психологии, педагогики и соц. работы / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. – 768 с.
29. Руденко, А.М. Психологический практикум: учебное пособие для студентов вузов /А.М. Руденко.– Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 492с.
30. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

31. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>

32. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

33. Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 355 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489945>

34. Шэффер, Д. Дети и подростки: психология развития / Д. Шэффер. – СПб. : Питер, 2003. –976 с.

35. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

Темы рефератов:

1. Детство как социально-исторический феномен.
2. История исследований в отечественной возрастной психологии.
3. История исследований в зарубежной психологии развития.
4. Генетическое и средовое влияние на развитие в различных психологических теориях.
5. Проблема наследственности и среды в развитии ребенка. Критический анализ.
6. Проблема периодизации психического развития человека.
7. Эмоциональное развитие в дошкольном возрасте.
8. Развитие мотивационно-потребностной сферы младших школьников.
9. Соотношение различных видов деятельности в младшем школьном возрасте.
10. Особенности формирования психических процессов у спортсменов в подростковом возрасте.
11. Сензитивность подросткового возраста для развития общих и специальных способностей.
12. Психологические теории подросткового возраста.
13. Стабилизация личности и самоопределения в ранней юности.
14. Особенности формирования мировоззрения у старших школьников в современных условиях.
15. Нравственное самоопределение в юности.
16. Развитие психических процессов в период ранней взрослости.
17. Нормативные кризисы взрослости.
18. Акмеология и ее задачи. Факторы, содействующие и препятствующие достижению вершин профессионализма.
19. Возрастные различия в проявлении психомоторики спортсменов.
20. Возрастные особенности волевых качеств спортсменов.
21. Формирование мотивации достижения у спортсменов на разных возрастных этапах.
22. Доминирующие потребности спортсменов в различные возрастные периоды.
23. Возрастные особенности эмоциональной сферы в связи со спецификой спортивной деятельности.
24. Возрастные особенности спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знать: модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям; Уметь: формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям; Иметь опыт разбора с занимающимися результатов выступления на соревновании.
ОПК-1. Способность планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта.	ПС 05.003 «Тренер», С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Знать: методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся Уметь: систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации Иметь опыт выявления наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования
ОПК-2. Способность осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв.	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	Знать: причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям; Уметь: оценивать спортивную predisposedность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов; Иметь опыт определения уровня спортивной predisposedности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта.
ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8 Руководство про-	Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсорев-

высококвалифицированных спортсменов.	цессом централизованной тренировочной работы организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортивных сборных команд	новательный и соревновательный периоды; Имеет опыт обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.
ПК-11. Способен организовать работу со всеми категориями населения в конкретных видах физической и спортивной деятельности	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	Знать: модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса; Уметь: мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин Иметь опыт формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, оказания психолого-методической поддержки занимающегося в период соревнований
ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности.	ПС 05.003 «Тренер» F/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды H/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	Знает: критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне; Умеет: использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований; Имеет опыт мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды.
ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсме-	ПС 05.003 «Тренер» H/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды C/01.6 Отбор занимаю-	Знает: ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды; Умеет: проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологи-

нов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.	щихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	ческого настроения занимающегося; Имеет опыт контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований.
---	--	---

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и их практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- обсуждение и оценка подготовки презентации.

Форма итогового контроля – экзамен (2 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. Отрасль психологической науки, изучающая закономерности этапов психического развития и формирования личности на протяжении онтогенеза человека от рождения до смерти:

- А. генетическая психология
- Б. возрастная психология
- В. генетическая эпистемология
- Г. сравнительная психология
- Д. психология развития

2. Особые, относительно непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями и относящиеся к нормативным процессам, необходимым для поступательного развития человека:

- А. литические периоды
- Б. возрасты
- В. этапы
- Г. возрастные кризисы
- Д. индивидуальные кризисы

3. Ведущая деятельность - это:

- А. деятельность, которой на данной стадии развития ребенок посвящает большую часть своего времени
- Б. деятельность, наиболее интересная для ребенка
- В. деятельность, в которой возникают другие виды деятельности и формируются основные новообразования возраста
- Г. деятельность, к которой ребенка побуждает взрослый
- Д. деятельность, в которой происходит освоение социального опыта

4. Согласно Л.С.Выготскому, структура возраста состоит из:

- А. социальной ситуации развития
- Б. ведущей деятельности
- В. новообразования
- Г. всех перечисленных
- Д. кризиса

5. Непосредственно-эмоциональное общение выступает в качестве ведущего вида деятельности (периодизация Д.Б.Эльконина) в:

- А. младенчестве
- Б. раннем детстве
- В. младшем школьном возрасте
- Г. подростковом возрасте
- Д. ранняя юность

6. Чувство взрослости является психологическим новообразованием:

- А. младенчества
- Б. раннего детства
- В. младшего школьного возраста
- Г. подросткового возраста
- Д. ранней юности

7. Условное обозначение вершины развития, момента наибольшего расцвета человеческой личности:

- А. «пик развития».
- Б. «кульминация».
- В. «акме».
- Г. «предел развития».
- Д. «равновесие».

8. Характеристики психологического возраста определяются:

- А. конкретно-историческими условиями развития индивида
- Б. характером воспитания, особенностями деятельности и общения индивида
- В. сочетание вышеизложенных факторов

Г. спецификой развития функциональных систем

Д. особенностями роста

9. Хронологический возраст определяется:

А. временными рамками

Б. индивидуальными особенностями ребенка

В. физиологическими особенностями развития ребенка

Г. психологическими особенностями развития ребенка

Д. когнитивными особенностями развития ребенка

10. Субъективное переживание готовности подростка быть полноправным членом коллектива взрослых, выражающееся в стремлении к самостоятельности, желании показать свою «взрослость», отстаивании собственной точки зрения:

А. дисморфомания

Б. рефлексия

В. потребность в признании

Г. чувство взрослости

Д. чувство отчужденности

7.2.3 Вопросы к экзамену

1. Психология спортивной карьеры, ее особенности и этапы.
2. Актуальные проблемы психологии спортивной карьеры.
3. Системно-структурный подходы к изучению спортивной карьеры.
4. Классификация и характеристика методов исследования, используемых при изучении спортивной карьеры, их достоинства и недостатки.
5. Возрастная периодизация, критерии.
6. Хронологический, биологический, социальный и психологический возраст спортсменов.
7. Спортивный отбор.
8. Ранняя профессионализация спортсменов.
9. Проблема акселерации в спорте.
10. Индивидуальные особенности психического развития спортсмена.
- 11.
12. Ресурсный подход к психологическому сопровождению подготовки спортсменов, его роль в современных условиях.
13. Особенности спортивной карьеры на этапах многолетнего цикла.
14. Преодоление кризиса начала спортивной карьеры.
15. Преодоление кризиса углубленной тренировки.
16. Преодоление кризиса перехода в спорт высших достижений.
17. Преодоление кризиса перехода в профессиональный спорт.
18. Преодоление кризиса окончания спортивной карьеры.
19. Кризисы спортивной карьеры, фазы кризисов, этапы преодоления.
20. Предпосылки (ранние симптомы) кризиса в спорте.
21. Возрастные кризисы спортивной карьеры.
22. Ненормативные кризисы спортивной карьеры: нереализованности, опустошенности, бесперспективности.
23. Ситуативные кризисы спортивной карьеры.
Кризисы спортивной карьеры на примере известных Российских спортсменов.

Критерии оценки знаний на экзамене

«Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.
2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.
5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.
6. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 361 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-17557-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533332>.

7. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535701>

Дополнительная:

8. Абрамова, Г. С. Практикум-хрестоматия по возрастной психологии / Г. С. Абрамова. — М.: Прометей, 2018. — 384 с.

9. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин.- Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Издательство СибГУФК, 2012. — 440 с. — Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

10. Багадирова, С. К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография / С.К. Багадирова. — Майкоп : Магарин О. Г., 2018. — 332 с.

11. Берк, Л. Развитие ребенка / Л. Берк. — СПб. : Питер, 2006. — 1056 с.

12. Волков, Б.С. Психология юности и молодости / Б.С. Волков. — М.: Академический проект, 2006. — 256 с.

13. Гонина, О. О. Психология младшего школьного возраста: учеб. пособие / О.О. Гонина. — 2-е изд., стер. — М. : Флинта, 2015. — 271 с.

14. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. — Смоленск: СГАФКСТ, 2011. — 72 с.

15. Ильин, Е. П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2012 — 469 с.

16. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб. : Питер, 2000. — 512 с.

17. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2003. — 384 с.

18. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2007. — 783 с.

19. Кон, И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. — М.: Просвещение, 1989. — 254 с.

20. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг ; [пер. с англ. Н. Мальгиной и др.]. — 7-е изд., междунар. — СПб. : Питер, 2002. — 992 с.

21. Краснова, О. В. Психология старости и старения. Хрестоматия : учеб. пособие для студентов. псих. фак. высш. учеб. заведений / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — М. : Академия, 2003. — 416 с.

22. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г.А. Кузьменко. — М.: Прометей, 2013. — 530 с.

23. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. — М. : Академический проект, 2015. — 420 с.

24. Малкин, В. Спорт — это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. — Москва: Спорт, 2015. — 176 с. — Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

25. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. — М.: Академия, 2006. — 608 с.

26. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учеб. для вузов / Л.Ф. Обухова. — М.: Высшее образование, 2007. — 460 с.

27. Райгородский, Д.Я. Психология зрелости : учеб. пособие по возрастной психологии для фак. психологии, педагогики и соц. работы / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. – 768 с.

28. Рамендик, Д.М. Психологический практикум: учеб. пособие / Д.М. Рамендик, О.В. Одинцова. – М.:ИЦ «Академия», 2008. – 192 с.

29. Руденко, А.М. Психологический практикум: учебное пособие для студентов вузов /А.М. Руденко.– Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 492с.

30. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

31. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>

32. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

33. Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 355 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489945>

34. Шэффер, Д. Дети и подростки: психология развития / Д. Шэффер. – СПб. : Питер, 2003. –976 с.

35. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>
2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Дисциплина призвана обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине одной из форм занятий является лекция, которая несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования обучающихся к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных педагогических ситуаций; деловые игры. Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и обучающихся, а прежде всего их взаимная детерминация.

В процессе обучения используется метод самостоятельного изучения вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности обучающихся к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

- 1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;
- 2) психологическая готовность каждого обучающегося к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающегося на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, дискуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации: раскрытие цели и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

Очень важно, чтобы преподаватель постоянно расширял свои психологические знания, был в курсе методологических и теоретических новинок, относящихся к исследованиям в области психологии.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение	Укомплектована специализированной

	для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

** Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной ли-	Вид программного обеспечения
-------	--	--------------------------------	------------------------------

		цензии	
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.с.н., доцент кафедры
Педагогики и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ
И ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ**

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль программы):

«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 1

Семестр – 1, 2

Итоговая форма контроля – экзамен (2 семестр)

Рабочую программу разработала:
Мельник Е.В., к.психол.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
5. Содержание дисциплины	8
5.1 Количество часов по видам занятий.....	8
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	9
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	9
5.2.2 Содержание практических занятий.....	11
6. Самостоятельная работа	19
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	23
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	23
7.2 Типовые контрольные задания	26
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	26
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	27
7.2.3 Вопросы к экзамену.....	30
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	32
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	36
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	36
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	38

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта.

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Психологический мониторинг и психодиагностика в спорте» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений (обязательная часть) учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психологический мониторинг и психодиагностика в спорте» состоит из четырех самостоятельных разделов: основы психодиагностики; методики диагностики спортсмена; психологический мониторинг, экспериментальная психология и организация психодиагностического обследо-

дования в спорте. Учебный процесс по дисциплине «Психологический мониторинг и психодиагностика в спорте» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекционных и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.

ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.

ОПК-10. Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.

ПК-9. Способен критически оценивать данные и делать выводы, осуществлять математическое моделирование процессов и объектов на базе стандартных пакетов автоматизированного проектирования и исследований.

ПК-18. Способен использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные методики психофизиологической и психологической диагностики субъектов спортивной деятельности.

ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсменов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– предмет и основные проблемы психо-	ПС 05.003 «Тренер»,	УК-1

диагностики и психологического мониторинга в практике спорта;	Е/01.6, А/02.5	
– методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта со спортсменами, занимающимися разного возраста	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», G/07.7	УК-4
– методы тестирования спортсменов в целях определения показателей нервной системы, психоэмоциональной сферы, способы сбора, обработки и анализа соответствующей информации	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/03.8	ОПК-6
– принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– объективные показатели, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ПК-5
– требования к обеспечению научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса по виду спорта, спортивной дисциплине;	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», G/07.7	ПК-9
– методики контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека;	ПС 05.003 «Тренер», В/02.5	ПК-18
– ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-20
Уметь:		
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6, А/02.5	УК-1
– пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6	УК-4
– использовать в тренировочном процессе информационные технологии для анализа	ПС 05.003 «Тренер», Н/02.7	ОПК-6

индивидуальной и централизованной подготовки спортивной сборной команды		
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период подготовки;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ПК-5
– самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психодиагностики и психологического мониторинга в спортивной деятельности	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», G/07.7	ПК-9
– давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности;	ПС 05.003 «Тренер», D/01.6	ПК-18
– проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося	ПС 05.003 «Тренер» C/01.6	ПК-20
Иметь опыт:		
– анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированно-го отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», E/04.7	УК-1
– руководства внедрением новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта	ПС 05.003 «Тренер», E/01.6	УК-4
– работы с обращениями тренеров и спортсменов спортивной сборной команды, консультирование тренеров и спортсменов по вопросам спортивной подготовки спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», H/02.7	ОПК-6
– контроля работы тренеров по поддержанию высокого уровня спортивной мотивации спортсменов спортивной команды	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10

– использования адекватных средств, методов и форм формирования и поддержание благоприятного функционального состояния при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ПК-5
– обеспечения проведения обучающих мероприятий, семинаров, конференций для представителей физкультурно-спортивных организаций субъекта Российской Федерации, спортивных федераций по виду спорта	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», G/07.7	ПК-9
– анализа фактических данных и результатов психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося	ПС 05.003 «Тренер», А/03.5	ПК-18
– контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-20

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психологический мониторинг и психодиагностика в спорте» относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в список обязательных дисциплин Б.1.В.03.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: «Психология», «Психология физической культуры», «Введение в спортивную психологию». Дисциплина «Психологический мониторинг и психодиагностика в спорте» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психические состояния в спорте, средства и методы их регуляции»; «Социальная психология спортивной деятельности».

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Психологический мониторинг и психодиагностика в спорте» имеет трудоёмкость, равную 6 зачётным единицам (216 часов).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	24	6	18
Лекции	4	2	2

Практические занятия		20	4	16
<i>Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен)</i>		9		9
<i>Самостоятельная работа</i>		183	25	158
Общая трудоемкость	Часы	216	31	185
	ЗЕ	6		

5. Содержание дисциплины
5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лек-ции	Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Основы психодиагностики				
1.1. Психодиагностика в спорте, ее предмет и задачи		2		10
1.2. Компьютерные диагностические комплексы и их использование в спорте			4	15
Раздел 2. Методики диагностики спортсмена				
2.1. Диагностика психомоторной и когнитивной сфер личности			2	20
2.2. Диагностика индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей спортсмена			2	20
2.3. Методы изучения актуальных и доминирующих психических состояний			2	20
2.4. Диагностика личностных свойств спортсменов			2	20
2.5. Межличностные отношения как объект диагностики			2	20
Раздел 3. Психологический мониторинг				
3.1. Содержание психологического мониторинга, его задачи и этапы		2		14
3.2. Мониторинг в управлении психологической подготовкой спортсмена			2	14
Раздел 4. Экспериментальная психология и организация психодиагностического обследования в спорте				
4.1. Разработка психодиагностического инструментария			2	14
4.2. Проведение экспериментальных исследований в тренировочной и соревновательной деятельности			2	16
Экзамен	9			

Всего:	216	4	20	183
--------	-----	---	----	-----

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа)

Раздел 1. Основы психодиагностики

Тема 1.1. Психодиагностика в спорте, ее предмет и задачи (2 часа)

1. Психодиагностика: предмет и задачи, особенности психодиагностики в спорте.
2. Психометрические основы диагностики.
3. Классификация и характеристика психодиагностических методик.
4. Основные направления исследований в области психодиагностики, тенденции и перспективы развития.
5. Особенности взаимодействия в психодиагностическом исследовании (тренер-спортсмен-психолог).

Литература:

1. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
2. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.
3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
4. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Тема 1.3. Компьютерные диагностические комплексы и их использование в спорте (2 часа)

1. Особенности компьютерной психодиагностики: достоинства, недостатки, перспективы развития.
2. Компьютеризированные методики психодиагностики.
3. Использование компьютерных диагностических комплексов в практике спорта (НС-Психотест, Тестер, Цигарелли и др.).

Литература:

1. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
2. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.–практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.
3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
4. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Раздел 3. Психологический мониторинг

Тема 3.1. Содержание психологического мониторинга, его задачи и этапы (2 часа)

1. Содержание психологического мониторинга.
2. Понятие, задачи и этапы психологического мониторинга.
3. Мониторинг как многоуровневая, иерархическая система информационного обеспечения управления психологической подготовкой.
4. Объект мониторинга и прогноз развития спортсмена.
5. Информационная, диагностическая, научная, прогностическая система мониторинга.

Литература:

1. Алехина, С.В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С.В. Алехина, М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования №4(21) октябрь—декабрь 2009. – С. 66-73 Текст: электронный// – URL:

https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2009_n4/bppe_2009_n4_27746.pdf

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

4. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ.

ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

5.2.2. Содержание практических занятий

Раздел 1. Основы психодиагностики

Тема 1.2. Компьютерные диагностические комплексы и их использование в спорте (4 часа)

Практическое занятие №1-2

Ход занятия: Особенности компьютерной психодиагностики: достоинства, недостатки, перспективы развития. Компьютеризированные методики психодиагностики. Использование компьютерных диагностических комплексов в практике спорта (НС-Психотест, Тестер, Цигарелли и др.).

Особенности взаимодействия в психодиагностическом исследовании (тренер-спортсмен-психолог).

Литература:

1. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

2. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.–практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

4. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Раздел 2. Методики диагностики спортсмена

Тема 2.1. Диагностика психомоторной и когнитивной сфер личности (2 часа)

Практическое занятие №3

Ход занятия:

Диагностика психомоторной сферы личности спортсмена.

Диагностика когнитивной сферы личности спортсмена.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.– практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

4. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 29.05.2024).

5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

6. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Тема 2.2. Диагностика индивидуально-типологических
и психофизиологических особенностей спортсмена (2 часа)

Практическое занятие №4

Ход занятия:

Диагностика психофизиологических особенностей.

Методы изучения функциональной асимметрии спортсменов.

Диагностика индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена (свойств нервной системы).

Диагностика ведущей репрезентативной системы.

Диагностика функциональных состояний спортсмена.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.– практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

4. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 29.05.2024).

5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

6. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Тема 2.3. Методы изучения актуальных и доминирующих психических состояний (2 часа)

Практическое занятие №5

Ход занятия:

Методы изучения актуальных и доминирующих психических состояний спортсменов.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.– практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

4. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 29.05.2024).

5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

6. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Тема 2.4. Диагностика личностных свойств спортсменов (2 часа)

Практическое занятие №6

Ход занятия:

Диагностика свойств характера и акцентуаций личности.

Диагностика самооценки спортсмена.

Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.

Диагностика потребностно-мотивационной сферы личности.

Проективные методики диагностики.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 29.05.2024).

4. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Тема 2.5. Межличностные отношения как объект диагностики (2 часа)

Практическое занятие №7

Ход занятия: Межличностные отношения как объект диагностики.

Психологическая диагностика коммуникативного потенциала личности. Определение социального статуса спортсменов и анализ социально-психологического климата в спортивной команде. Диагностика детско-родительских отношений в спорте.

Литература:

1. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

2. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 29.05.2024).

3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с.

4. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — Текст : электронный — URL: https://mopsgmr.ru/wp-content/uploads/2023/06/n.p._fetiskin_v.v._kozlov_g.m._manuilov_soczialno-psihologicheskaya_diagnostics.pdf

5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] — Смоленск : СГУС, 2024. — 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Раздел 3. Психологический мониторинг

Тема 3.2. Мониторинг в управлении психологической подготовкой спортсмена (2 часа)

Практическое занятие №8

Ход занятия: Содержание психологического мониторинга. Понятие, задачи и этапы психологического мониторинга. Педагогический мониторинг. Мониторинг как многоуровневая, иерархическая система организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации об обследуемой системе или отдельных её элементах, ориентированная на информационное обеспечение управления психологической подготовкой. Объект мониторинга. Прогноз развития спортсмена. Информационная, диагностическая, научная, прогностическая система мониторинга.

Литература:

1. Алехина, С.В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С.В. Алехина, М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования №4(21) октябрь—декабрь 2009. – С. 66-73 Текст:

электронный// – URL:

https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2009_n4/bppe_2009_n4_27746.pdf

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.– практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

4. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Раздел 4. Экспериментальная психология и организация психодиагностического обследования в спорте

Тема 4.1. Разработка психодиагностического инструментария (2 часа)

Практическое занятие №9

Ход занятия: Особенности проведения экспериментальных исследований в тренировочной и соревновательной деятельности. Психодиагностический процесс и его этапы, использование методик специалистами-смежниками. Требования к разработке психодиагностических методик разного типа. Адаптация методик к условиям спортивной деятельности. Протоколы диагностического обследования.

Литература:

1. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Электронный ресурс] / В. Н. Дружинин. – СПб: Издательство «Питер», 2000. — 320 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века») ISBN 5-8046-0176-8 – Текст: электронный// – URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Druzhinin-V.N.-Eksperimentalnaya-psihologiya.pdf>

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

4. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

Тема 4.2. Проведение экспериментальных исследований в тренировочной и соревновательной деятельности (2 часа)

Практическое занятие №10

Ход занятия: Задачи экспериментальной психологии в спорте. Особенности проведения экспериментальных исследований в тренировочной и соревновательной деятельности. Адаптация экспериментальных методик к условиям спортивной деятельности. Особенности проведения и интерпретации результатов экспериментальных исследований в спорте. Психодиагностический процесс и его этапы. Планирование психодиагностического обследования. Требования к разработке психодиагностических методик разного типа. Адаптация зарубежных тестов. Использование методик специалистами-смежниками. Требования к оформлению протоколов обследования.

Литература:

1. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Электронный ресурс] / В. Н. Дружинин. – СПб: Издательство «Питер», 2000. — 320 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века») ISBN 5-8046-0176-8 – Текст: электронный// – URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Druzhinin-V.N.-Eksperimentalnaya-psihologiya.pdf>

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.–практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.

4. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ.

ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: места психодиагностики и психологического мониторинга в управлении психологической подготовкой спортсмена, основных категорий и понятий психодиагностики и психологического мониторинга;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять методики психодиагностики и осуществлять психологический мониторинг;

навыков: работы с научно-методической литературой, подбора методик психодиагностики в соответствии с решаемыми задачами, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 4), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 6, 10), профессиональных (ПК – 5, 9, 18, 20).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол- во часов	Формы и сроки контроля
1.	Психодиагностика в спорте, ее предмет и задачи	10	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Компьютерные диагностические комплексы и их использование в спорте	15	Письменная работа
3.	Диагностика психомоторной и когнитивной сфер личности	20	Письменная работа
4.	Диагностика индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей спортсмена	20	Письменная работа
5.	Методы изучения актуальных и доминирующих психических состояний	20	Письменная работа
6.	Диагностика личностных свойств спортсменов	20	Письменная работа
7.	Межличностные отношения как объект диагностики	20	Письменная работа
8.	Содержание психологического мониторинга, его задачи и этапы	14	Письменная работа
9.	Мониторинг в управлении психологической подготовкой спортсмена	14	Письменная работа
10.	Разработка психодиагностического инструментария	14	Письменная работа
11.	Проведение экспериментальных исследований в тренировочной и соревновательной деятельности	16	Презентация
Итого		183	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>
2. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Электронный ресурс] / В. Н. Дружинин. – СПб: Издательство «Питер», 2000. — 320 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века») ISBN 5-8046-0176-8 – Текст: электронный// – URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Druzhinin-V.N.-Eksperimentalnaya-psihiologiya.pdf>
3. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
4. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.– практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.
5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
6. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 29.05.2024).
7. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — Текст : электронный — URL: <https://mopsgmr.ru/wp-content/uploads/2023/06/n.p.fetiskin.v.v.kozlov.g.m.manuilov.socialno-psihiologicheskaya.d Diagnostika.pdf>
8. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

9. Банаян, А.А. Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов, Л.В. Винокуров, Е.А. Киселева ; С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т

физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 48 с. – ISBN 978-5-9500739-6-0.

10. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

11. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

12. Воскресенская, Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Минск: БГУФК, 2016. – 95 [4] с.: ил.

13. Дроздовский, А. К. Возможности и перспективы дифференциально-психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инновационный потенциал двигательных экспресс – методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной – к интегративной психофизиологии / А. К. Дроздовский. – СПб.: Реноме, 2023. – 472 с.

14. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).

15. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.

16. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

17. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.

18. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.

19. Мельник, Е. В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2013. – 86 с.

20. Мельник, Е. В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская. – Минск: БГУФК, 2016. – 57 [4] с.: ил.

21. Мельник, Е.В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гиринская. – Витебск: ВГУ им П.М. Машерова, 2017. – 56 с.

22. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

23. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / А. Н. Кошелева [и др.] ; под редакцией А. Н. Кошелевой, В. В. Хороших. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16909-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536915> (дата обращения: 29.05.2024).

24. Рамендик, Д. М. Практикум по психодиагностике : учебное пособие для вузов / Д. М. Рамендик, М. Г. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 139 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07265-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537512> (дата обращения: 29.05.2024).

25. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. — Минск: БГУФК, 2010. — 88 с.

26. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. — М.: Спорт, 2022. — 212 с.

27. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

28. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. — М. : Советский спорт, 2006. — 163 с.

Темы рефератов:

1. Предмет и задачи психодиагностики.
2. Историческое развитие психодиагностики как отрасли психологической науки.
3. Анализ основных тенденций развития в зарубежной психодиагностики.
4. Анализ профессионально-этических проблем психодиагностики.
5. Анализ различных подходов в системе классификации методов психодиагностики.
6. Анализ требований, предъявляемых к психодиагностическим процедурам (требования к методикам и требования к пользователям).
7. Проблема влияния личности экспериментатора и ситуационных переменных на процесс психодиагностики.
8. Проблема влияния личности испытуемого на процесс психодиагностики.
9. Проблема использования современных компьютерных технологий для обработки и интерпретации результатов тестирования.
10. Проблемы тестирования лиц с психическими и физическими

недостатками.

11. Особенности группового тестирования: основные проблемы и пути их решения.

12. Психологические проблемы тестирования интеллекта (исторический и современный аспекты).

13. Анализ объективных и проективных методов психодиагностики.

14. Психометрика как методологическая основа психодиагностики.

15. Анализ психометрических проблем психодиагностики. Проблема репрезентативности, соотношения надежности и валидности.

16. Понятие "нормы" в психодиагностике.

17. Научная психодиагностика: ее отличия паранаучной психодиагностики (популярных тестов, магии, гороскопов, колдовства).

18. Сравнительный анализ объективных методов исследования и тест- опросников.

19. Анализ экспертного метода, его возможности и ограничения.

20. Анализ обучающего эксперимента как диагностического метода. Его возможности и ограничения.

21. Анализ метода наблюдения как метода психодиагностики. Его возможности и ограничения.

22. Продукты деятельности как диагностические тесты: их достоинства и недостатки.

23. Особенности применения психодиагностики в различных областях практики (медицина, производство, образование, спорт).

24. Диагностика соперничества и сотрудничества с помощью методики Т. Лири.

25. Особенности диагностики тактического мышления и антиципации спортсменов.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделе-	Знает: предмет и основные проблемы психодиагностики и психологического мониторинга в практике спорта; Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке; Имеет опыт анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки

	<p>ния организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» Е/04.7 Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки</p>	<p>спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы.</p>
<p>УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.</p>	<p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» G/07.7 Обеспечение условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей</p> <p>ПС 05.003 «Тренер» Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности</p>	<p>Знает: методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта со спортсменами, занимающимися разного возраста Умеет: пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Имеет опыт руководства внедрением новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта</p>
<p>ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.</p>	<p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/03.8 Управление персоналом, задействованным в обеспечении и сопровождении подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва</p> <p>ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды</p>	<p>Знает: методы тестирования спортсменов в целях определения показателей нервной системы, психоэмоциональной сферы, способы сбора, обработки и анализа соответствующей информации Умеет: использовать в тренировочном процессе информационные технологии для анализа индивидуальной и централизованной подготовки спортивной сборной команды; Имеет опыт работы с обращениями тренеров и спортсменов спортивной сборной команды, консультирование тренеров и спортсменов по вопросам спортивной подготовки спортивной сборной команды</p>
<p>ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер» F/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды</p>	<p>Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;</p>

сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.		Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Имеет опыт контроля работы тренеров по поддержанию высокого уровня спортивной мотивации спортсменов спортивной команды.
ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач	ПС 05.003 «Тренер» С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знает: объективные показатели, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач; Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период подготовкой; Имеет опыт использования адекватных средств, методов и форм формирования и поддержание благоприятного функционального состояния при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях
ПК-9. Способен критически оценивать данные и делать выводы, осуществлять математическое моделирование процессов и объектов на базе стандартных пакетов автоматизированного проектирования и исследований.	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», G/07.7 Обеспечение условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей	Знает: требования к обеспечению научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса по виду спорта, спортивной дисциплине Умеет: самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психодиагностики и психологического мониторинга в спортивной деятельности. Имеет опыт обеспечения проведения обучающих мероприятий, семинаров, конференций для представителей физкультурно-спортивных организаций субъекта Российской Федерации, спортивных федераций по виду спорта
ПК-18. Способен использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные методики психофизиологической и психологической диагностики субъектов спортивной деятельности	ПС 05.003 «Тренер» В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки. А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности	Знает: методики контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека; Умеет: давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающегося, оценивать соразмерность различных сторон его подготовленности; Имеет опыт анализа фактических данных и результатов психологиче-

	сти занимающихся в циклах тренировки. D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.	ских наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося
ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсменов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.	ПС 05.003 «Тренер» H/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды C/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	Знает: ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды; Умеет: проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося; Имеет опыт контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований.

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
 - выполнение самостоятельных и творческих заданий,
 - подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
 - обсуждение и оценка подготовки презентации.
- Форма итогового контроля – экзамен (3 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов одного из вариантов. Ответ необходимо записать в бланке напротив номера вопроса.

Вариант 1.

1. Психодиагностика – это...
2. Объект психодиагностики – ...
3. Что такое организационные методы исследования? Какие методы относятся к данной группе?
4. Эксперимент – это... Назовите виды эксперимента.
5. Моделирование – это...
6. Тесты – это ... По форме предъявления заданий тесты подразделяются на...
7. Охарактеризуйте тесты креативности.
8. Опросники – это...
9. Опросники черт личности – это...
10. Психофизиологические методы – ...
11. Психодиагностическая технология – это...
12. Психодиагностическое обследование – это...
13. Схема получения диагностических данных состоит из...
14. Охарактеризуйте подготовительный этап психодиагностического обследования.
15. Назовите основные виды запросов клиента.
16. Запрос об информации – это...
17. Развернутый психологический диагноз предполагает ...
18. Что означает объективность психологического теста?
19. Стандартизация – это...
20. Почему выборка стандартизации должна быть репрезентативной?
21. Основная особенность интервальной шкалы заключается в ...
22. Профильные оценки – это...
23. Шкальные оценки – это...
24. Перечислите стандартные показатели.
25. Для чего необходимо применение стандартных шкал...
26. Индивидуальная норма характеризует?
27. Репрезентативность тестовых норм – это...
28. Психометрия – это...
29. Показателями качества психодиагностической методики выступают...
30. Перечислите факторы, определяющие надежность результатов теста.
31. Валидность теста – это...
32. Какое количество испытуемых должно использоваться для расчета коэффициента валидности?
33. Конструктивная валидность – это...

34. Достоверность теста – это... Типичным приемом обеспечения достоверности методики является...
35. Дискриминантность теста – это... Показатель дискриминантности теста – это...
36. Пути создания психодиагностических методик...
37. Охарактеризуйте ситуации «создания – применения» теста.
38. Назовите этапы адаптации теста.
39. Как определяют «интеллект» зарубежные психологи?
40. Умственное развитие – это...
41. Сформулируйте 4 основных подхода к понятию «интеллект».
42. Мультифакторная модель интеллекта Л. Терстоуна.
43. Модель интеллекта Г. Амтхауэра.
44. Многофакторная модель Дж. Гилфорда.
45. Охарактеризуйте шкалу интеллекта Бине-Симона.
46. Что собой представляет умственный возраст и как он определяется в шкале Бине-Симона?
47. На какой возрастной диапазон рассчитана шкала Стэнфорд-Бине.
48. Чем шкала измерения интеллекта Векслера-Бельвью отличается от шкалы Стэнфорд-Бине.
49. Перечислите вербальных и невербальных шкал теста Д. Векслера. Чем взрослый вариант методики отличается от детского?
50. Назовите и опишите группы методов для диагностики мотивационно-потребностной сферы личности.

Вариант 2.

1. Кто ввел понятие «психодиагностика» в науку?
2. Предмет психодиагностики – ...
3. Перечислите функции психодиагностики...
4. Интерпретация – это...
5. Методика исследования – это ...
6. Какие методы относятся к интерпретационным...
7. Психодиагностический метод – это...
8. Проективный психодиагностический подход предполагает...
9. Тесты достижений – это...
10. Типологические опросники – это..
11. Назовите факторы, искажающие достоверность ответов в личностных опросниках.
12. Охарактеризуйте метод анализа продуктов деятельности.
13. Психодиагностическое исследование – это...
14. Перечислите ошибки, сопровождающие ситуацию диагностического обследования (по З. Плевницкой).
15. Охарактеризуйте второй этап (установление контакта и мотивация испытуемых) диагностического обследования.
16. Схема диагностического обследования включает в себя:...
17. Тестирование – это...

18. Стандартизация включает в себя три этапа...
19. Какие условия необходимо учесть при выработке единых требований к процедуре эксперимента?
20. Какие факторы необходимо учитывать при формировании выборки стандартизации?
21. Измерение отношений – это...
22. Шкала порядка предполагает...
23. Первичные оценки – это...
24. Что выражают стандартные показатели?
25. Шкала стенов – это...
26. Какие требования предъявляются к тестам?
27. Тестовые нормы – это...
28. Надежность теста – это...
29. Перечислите негативные факторы, влияющие на точность измерений.
30. Каково соотношение валидности и надежности методики?
31. Теоретическая валидность – это ... Какие виды теоретической валидности выделяют? Как рассчитать теоретическую валидность?
32. Внешний критерий – это... Требования, которые предъявляются к внешнему критерию.... Типы внешних критериев.
33. Валидность по содержанию (внутренняя валидность) – это...
34. Эмпирическая валидность – это...
35. Репрезентативность – это... Ошибка репрезентативности – это...
36. Информация по тесту, предлагаемому для решения определенных диагностических задач, должна состоять из...
37. Назовите этапы создания (конструирования) теста.
38. Адаптация теста – это...
39. Как определяют интеллект отечественные психологи?
40. Общей характеристикой умственного развития является...
41. Иерархическая модель интеллекта Ч. Спирмена.
42. Модель интеллекта Д. Векслера.
43. Модель интеллекта Р. Кеттела.
44. Как определял интеллект А. Бине?
45. Несовпадение умственного и хронологического возраста в шкале Бине-Симона считалось показателем ...
46. Кто ввел понятие «коэффициент интеллектуальности»? Как его можно рассчитать?
47. Что такое «базовый» и «потолочный» возраст в шкале Стэнфорд-Бине.
48. Какое понятие впервые вводит Д. Векслер и на какой возрастной диапазон рассчитана его шкала измерения интеллекта.
49. Эмпирические опросники – это... Какой принцип лежит в их основе? Приведите примеры.
50. Опишите методики, предназначенные для диагностики воли.

7.2.3 Вопросы к экзамену

1. Психодиагностика: предмет и задачи.
2. Психометрические основы диагностики.
3. Классификация и характеристика психодиагностических методик.
4. Проективные методики диагностики.
5. Психодиагностика в спорте.
6. Особенности компьютерной психодиагностики: достоинства, недостатки, перспективы развития.
7. Компьютеризированные методики психодиагностики.
8. Использование компьютерных диагностических комплексов в практике спорта (НС-Психотест, Тестер, Цигарелли и др.).
9. Основные направления исследований в области психодиагностики, тенденции и перспективы развития.
10. Особенности взаимодействия в психодиагностическом исследовании (тренер-спортсмен-психолог).
11. Особенности диагностики психомоторной и когнитивной сфер личности спортсмена.
12. Диагностика психофизиологических особенностей.
13. Методы изучения функциональной асимметрии полушарий головного мозга.
14. Диагностика индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена.
15. Диагностика свойств характера и акцентуаций личности.
16. Диагностика эмоционально-волевой сферы личности.
17. Методы изучения актуальных и доминирующих психических состояний.
18. Диагностика потребностно-мотивационной сферы личности.
19. Межличностные отношения как объект диагностики.
20. Определение социального статуса и анализ социально-психологического климата в группе.
21. Диагностика детско-родительских отношений в спорте.
22. Содержание психологического мониторинга.
23. Понятие, задачи и этапы психологического мониторинга.
24. Мониторинг как многоуровневая, иерархическая система информационного обеспечения управления психологической подготовкой.
25. Объект мониторинга и прогноз развития спортсмена.
26. Информационная, диагностическая, научная, прогностическая система мониторинга.
27. Экспериментальная психология и организация психодиагностического обследования в спорте.
28. Особенности проведения экспериментальных исследований в тренировочной и соревновательной деятельности.

29. Требования к разработке психодиагностических методик разного типа.
30. Адаптация методик к условиям спортивной деятельности.
31. Адаптация зарубежных тестов.
32. Психодиагностический процесс и его этапы.
33. Планирование психодиагностического обследования.
34. Использование методик специалистами-смежниками.
35. Требования к оформлению протоколов диагностического обследования.
36. Перспективы экспериментальной психологии в спорте.

Критерии оценки знаний на экзамене

«Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>
2. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Электронный ресурс] / В. Н. Дружинин. – СПб: Издательство «Питер», 2000. — 320 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века») ISBN 5-8046-0176-8 – Текст: электронный// – URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Druzhinin-V.N.-Eksperimentalnaya-psihologiya.pdf>
3. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
4. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.–практ. центр спорта ; И. А. Чарыкова [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 63 с.
5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
6. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 29.05.2024).
7. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — Текст : электронный — URL: https://mopsgmr.ru/wp-content/uploads/2023/06/n.p._fetiskin_v.v._kozlov_g.m._manuilov_socialno-psihologicheskaya_dagnostika.pdf
8. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

9. Алехина, С.В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С.В. Алехина, М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования №4(21) октябрь—декабрь 2009. – С. 66-73 Текст: электронный// – URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2009_n4/bppe_2009_n4_27746.pdf

10. Банаян, А.А. Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов, Л.В. Винокуров, Е.А. Киселева ; С.-Петерб. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 48 с. – ISBN 978-5-9500739-6-0.
11. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
12. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
13. Воскресенская, Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Минск: БГУФК, 2016. – 95 [4] с.: ил.
14. Дроздовский, А. К. Возможности и перспективы дифференциально- психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инновационный потенциал двигательных экспресс – методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной – к интегративной психофизиологии / А. К. Дроздовский. – СПб.: Реноме, 2023. – 472 с.
15. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 365 с. – Текст : электронный — URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Илн-Е.П.-Differentsialnaya-psihofiziologiya-muzhchiny-i-zhenshhiny.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).
16. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : электронный — URL: https://studylib.ru/doc/1997053/il_in-e.p.-differencial_naya (дата обращения: 22.05.2024).
17. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
18. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
19. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
20. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
21. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543180> (дата обращения: 22.05.2024).

22. Мельник, Е. В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2013. – 86 с.

23. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах; пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет; науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.

24. Мельник, Е. В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская. – Минск: БГУФК, 2016. – 57 [4] с.: ил.

25. Мельник, Е. В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова, А. Ю. Гириная. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2017. – 56 с.

26. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера: учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2014. – 238 с.

27. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учеб. для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.]; под общ. ред. А. В. Родионова. – М.: Юрайт, 2020. – 251 с.

28. Практикум по психофизиологической диагностике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н. Г. Блинова, Л. Н. Игишева, Н. А. Литвинова, А. И. Федоров. – М.: Гуманит. изд. ат. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.

29. Психология соревновательной деятельности спортсмена: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.

30. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

31. Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов дневного и заочного отделений факультета физической культуры и спорта / авт.-сост.: Н. В. Кухтова, А. А. Ганкович. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2009. – 102 с.

32. Психодиагностика: учебник и практикум для вузов / А. Н. Кошелева [и др.]; под редакцией А. Н. Кошелевой, В. В. Хороших. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16909-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536915> (дата обращения: 29.05.2024).

33. Рамендик, Д. М. Практикум по психодиагностике : учебное пособие для вузов / Д. М. Рамендик, М. Г. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 139 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07265-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537512> (дата обращения: 29.05.2024).

34. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. — Минск : БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. — 245 с.

35. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

36. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

37. Силич, Е. В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. — Минск: БГУФК, 2010. — 88 с.

38. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. — М.: Спорт, 2022. — 212 с.

39. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Издательство СибГУФК, 2011. — 188 с. — Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>

40. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. — М., 2010. — 115 с.

41. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

42. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 287 с.

43. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. — М. : Советский спорт, 2006. — 163 с.

44. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие / Б. П. Яковлев. — М.: Советский спорт, 2014. — 312 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>
2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала. Предлагаемый курс призван обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине одной из форм занятий является лекция, которая несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллек-

туальных умений и навыков, мотивирования обучающихся к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных ситуаций; деловые игры. Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и обучающихся, а прежде всего их взаимная детерминация.

В процессе обучения используется метод самостоятельного изучения вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности обучающихся к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

- 1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;
- 2) психологическая готовность каждого обучающегося к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающегося на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические за-

нения, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации: раскрытие цели и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
-------	--	---

1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

** Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.н., доцент кафедры
Педагогика и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль программы):
«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура
Форма обучения: заочная

Курс – 2
Семестр – 3
Итоговая форма контроля – экзамен (3 семестр)

Рабочую программу разработала:
Мельник Е.В., к.психол.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
5. Содержание дисциплины	7
5.1 Количество часов по видам занятий.....	7
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	8
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	8
5.2.2 Содержание практических занятий.....	9
6. Самостоятельная работа	17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	19
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	19
7.2 Типовые контрольные задания	22
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	22
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	22
7.2.3 Вопросы к экзамену.....	23
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	25
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	27
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	28
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	30

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта.

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Психология личности спортсмена» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений (обязательная часть) учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психология личности спортсмена» состоит из трех самостоятельных разделов: психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом, актуальные проблемы исследования личности спортсмена, личностные факторы надежности деятельности спортсмена.

Учебный процесс по дисциплине «Психология личности спортсмена» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекционных и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-3. Способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

ОПК-4. Способность формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.

ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-2. Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности.

ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности.

ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсменов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– технологии спортивной психологии в подготовке спортсменов спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», Н/02.7	УК-3
– особенности индивидуальных различий спортсменов;	ПС 05.003 «Тренер», С/03.6, Н/02.7, В/03.5	УК-5
– этические нормы в области спорта;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ОПК-4
– принципы и методы организации психоло-	ПС 05.003 «Тренер»,	ОПК-10

го-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	F/03.6	
– требования к обеспечению научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине);	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8	ПК-2
– критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ПК-16
– ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-20
Уметь:		
– обеспечивать благоприятный морально-психологический климат в спортивной сборной команде	ПС 05.003 «Тренер», Н/02.7	УК-3
– применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки,	ПС 05.003 «Тренер», С/03.6, Н/02.7	УК-5
– использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ОПК-4
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– анализировать состояние научно-методической базы, психологического сопровождения на соответствие федеральным стандартам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства;	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8	ПК-2
– использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований;	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-16
– проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося	ПС 05.003 «Тренер», С/01.6	ПК-20
Иметь опыт:		

– контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований;	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	УК-3
– использования адекватных средств, методов и форм раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности;	ПС 05.003 «Тренер», В/03.5	УК-5
– наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ОПК-4
– контроля работы тренеров по поддержанию высокого уровня спортивной мотивации спортсменов спортивной команды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8	ПК-2
– мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды;	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-16
– контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-20

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология личности спортсмена» относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в список обязательных дисциплин Б1.В.06.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: «Психология», «Психология физической культуры и спорта», «Введение в спортивную психологию», «Психофизиология спортивной деятельности». Дисциплина «Психология личности спортсмена» является предшествующей для следующих дисциплин: «Социальная психология спортивной деятельности» «Современные технологии психологического тренинга и Т-игр».

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Введение в спортивную психологию» имеет трудоёмкость, равную 5 зачётным единицам (180 часов).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			3
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>		10	10
Лекции		2	2
Практические занятия		8	8
<i>Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен)</i>		9	9
<i>Самостоятельная работа</i>		161	161
Общая трудоёмкость	Часы	180	180
	ЗЕ	5	

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лек-ции	Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.				
1.1. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	22	2		20
1.2. Спортивно-важные качества спортсмена, диагностика и формирование.	22		2	20
Раздел 2. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена.				
2.1. Методы изучения личности спортсмена.	21		1	20
2.2. Вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.	21		1	20
2.3. Модельная характеристика личности сильнейшего спортсмена.	22		2	20
Раздел 3. Личностные факторы надежности деятельности спортсмена.				
3.1. Надежность спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие.	21		1	20
3.2. Индивидуальный стиль спортивной деятельности.	21		1	20

3.3. Управление психической надежностью спортсмена высшей квалификации.	21			21
Экзамен	9			
Всего:	180	2	8	161

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (2 часа)

Раздел 1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом

Тема 1.1. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом (2 часа)

1. Формирование личности в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

2. Воспитание в спорте, организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами.

3. Личность спортсмена в системе общественных отношений.

4. Деформации личности спортсмена.

5. Структура личности спортсмена.

Литература:

1. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / Б. А. Вяткин. – М. : Ин-т психологии РАН, 1999. – 328 с.

2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. —

(Серия «Хрестоматия по психологии»). ISBN 5-318-00591-8 – Текст : электронный — URL: https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254748058/Xrestomatiya_Sportivnaya_psixologiya_SPb_2002_384_s.1_compressed.pdf

7. Хьелл, Л. Теория личности: Основные положения, исследования и применение / Л.Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 2003. – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: понятий личности спортсмена, ее структуры, особенностей проявления характеристик человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, осуществлять постановку актуальных задач формирования личности спортсменов, определять личностные деформации у спортсменов;

навыков: работы с научно-методической литературой, применения воспитательных задач для формирования личности спортсмена, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 3, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 2, 16, 20).

5.2.2. Содержание практических занятий

Раздел 1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.

Тема 1.3. Спортивно-важные качества спортсмена, диагностика и формирование (2 часа)

Практическое занятие №1

Ход занятия: Спортивно-важные качества спортсмена. Этапы формирования спортивно-важных качеств спортсмена (Н.Б.Стамбулова). Самооценка спортсмена и уровень притязаний, факторы влияющие на уровень самооценки спортсмена, успешность спортивной деятельности.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: супер-качества «личность-системы» спортсмена-чемпиона: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность (Р.М. Загайнов); формирование самооценки спортсмена.

Групповая дискуссия на тему: «Проявление ритуализма и замаскированности у спортсменов высокого класса», «Взаимосвязь самооценки и уровня притязаний с успешностью деятельности».

Диагностика самооценки и уровня притязаний спортсмена.

Литература:

1. Веневцева, Ю.Л. Опросник «Большая пятерка» в оценке личностных характеристик спортсменов разных видов спорта [Электронный ресурс] / Ю.Л.Веневцева, Д.Е.Елисеев, Е.А.Макарова. – URL: www.sportmedicine.ru/medforsport-2013/venevtseva.php (дата обращения: 20.05.2024)

2. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

5. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

6. Сохликова, В.А. Самооценка спортсмена: Путь к победе: монография / В. А. Сохликова. – СПб. : «Реноме», 2021. – 176 с.

7. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»). ISBN 5-318-00591-8 – Текст : электронный — URL: https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254748058/Xrestomatiya_Sportivnaya_psixologiya_SPb_2002_384_s.1_compressed.pdf

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: спортивно-важных качеств личности спортсмена, этапов формирования спортивно-важных качеств, качеств личности спортсменов высокого класса;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, осуществлять постановку актуальных задач формирования спортивно-важных качеств личности спортсменов;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения спортивно-важных качеств личности спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 3, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 2, 16, 20).

Раздел 2. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена

Тема 2.1. Методы изучения личности спортсмена (1 час)

Практическое занятие №2

Ход занятия: Методологические основы исследования личности спортсмена. Ресурсный, деятельностный и системный подходы в исследовании личности спортсмена. Наблюдение и эксперимент в исследовании личности спортсмена. Психодиагностические методы в исследовании личности спортсмена (опросники, мотивирующие опросники, проективные). Биографический метод в исследовании личности спортсмена.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: проективные методы изучения личности спортсмена, практическое использование методов изучения личности спортсмена.

Групповая дискуссия на тему: «Инновационные методы изучения личности спортсмена».

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

6. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности : учеб. пособие / А. А. Реан ; Санкт-Петербург. ун-т. – СПб., 2001. 221 с.

7. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебн. пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

8. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. —

(Серия «Хрестоматия по психологии»). ISBN 5-318-00591-8 – Текст : электронный — URL: https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254748058/Xrestomatiya_Sportivnaya_psixologiya_SPb_2002_384_s.1_compressed.pdf

10. Хьелл, Л. Теория личности: Основные положения, исследования и применение / Л.Хьелл, Д, Зиглер. – СПб., 2003. – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных методов изучения личности спортсмена, возможностей их использования в практике спорта, инновационных методов;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологии личности спортсмена, выделять достоинства и недостатки эмпирических методов исследования;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психических явлений в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 3, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 2, 16, 20).

Тема 2.2. Вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена (1 час)

Практическое занятие №2

Ход занятия: актуальные проблемы исследования личности спортсмена, вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена (анализ научных трудов).

Презентация на тему: «Вклад ученого в разработку проблем изучения личности спортсмена».

Литература:

1. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / Б. А. Вяткин. – М. : Ин-т психологии РАН, 1999. – 328 с.

2. Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности» («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

3. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти ; пер: Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

4. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; пер. А. Н. Романина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 244 с.

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

6. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

7. Сингер Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта / Р.Н.Сингер; пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

8. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»). ISBN 5-318-00591-8 – Текст : электронный — URL: https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254748058/Xrestomatiya_Sportivnaya_psixologiya_SPb_2002_384_s.1_compressed.pdf

10. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 335 с.

11. Хьелл, Л. Теория личности: Основные положения, исследования и применение / Л.Хьелл, Д, Зиглер. – СПб., 2003. – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: вклада отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, выделять основные идеи исследователей личности спортсменов;

навыков: работы с научно-методической литературой, применения основных идей отечественных и зарубежных спортивных психологов в изучении личности спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 3, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 2, 16, 20).

Тема 2.3. Модельная характеристика личности сильнейшего спортсмена (2 часа)

Практическое занятие №3

Ход занятия: «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации. Типология спортсменов-чемпионов. Определение перспектив и проблем спортсмена. Модели типичного и эталонного спортсмена. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблеме: индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.

Групповая дискуссия на тему: «Личность выдающихся спортсменов различных стран».

Литература:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под

редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»). ISBN 5-318-00591-8 — Текст : электронный — URL: https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254748058/Xrestomatiya_Sportivnaya_psixologiya_SPb_2002_384_s.1_compressed.pdf

6. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. — СПб. : Центр карьеры, 1999. — 368 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: понятий личностного профиля спортсмена, модельной характеристики личности сильнейших спортсменов;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, определять модель типичного и эталонного спортсмена;

навыков: работы с научно-методической литературой, разработки программ индивидуализации психологической подготовки с учетом личности спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 3, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 2, 16, 20).

Раздел 3. Личностные факторы надежности деятельности спортсмена

Тема 3.1. Надежность спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие (1 часа)

Практическое занятие №4

Ход занятия: Понятие о надежности в спортивной деятельности. Биомеханический, медико-биологический и психологический факторы надежности деятельности спортсмена. Компоненты психической надежности. Общие свойства личности и поведение в экстремальных ситуациях.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: соревновательная надежность спортсмена.

Диагностика психической надежности спортсмена (опросник В.Э. Мильмана)

Групповая дискуссия на тему: «Психическая надежность спортсмена».

Литература:

1. Данилина, Л. Н. Проблема психической надёжности в спорте : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.

2. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

4. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288 с. — Текст : электронный https://www.powerskater.ru/ssl/u/6f/5b0290508011ee8870f9f4f4207bb3/-/Safonov_V_Psihologiya_Sportsmena_Sl.a4.pdf (дата обращения: 16.05.2024).

5. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

7. Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханнин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: понятия надёжности в спортивной деятельности, ее структуры, факторов и видов, особенностей проявления психической надёжности спортсмена;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат теории надёжности спортивной деятельности, осуществлять постановку актуальных задач формирования психической надёжности спортсменов;

навыков: работы с научно-методической литературой, использования методов изучения психической надёжности в спортивной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК – 3, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 2, 16, 20).

Тема 3.2. Индивидуальный стиль спортивной деятельности (1 час)

Практическое занятие №4

Ход занятия: понятие индивидуального стиля спортивной деятельности, классификация индивидуального стилей.

Диагностика индивидуального стиля соревновательного поведения (опросник В.Э.Мильмана) и стиля саморегуляции (опросник В.И.Моросановой)

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблеме: особенности проявления индивидуального стиля спортивной деятельности в различных видах спорта, его взаимосвязь с типологическими особенностями личности.

Групповая дискуссия на тему: «Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности».

Литература:

1. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / Б. А. Вяткин. – М. : Ин-т психологии РАН, 1999. – 328 с.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

4. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебн. пособие / В.И. Моросанова. – М.: МГППУ; СПб: Нестор-История, 2012. 277 с.

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

7. Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

8. Толочек, В.А. Проблема индивидуального стиля деятельности в психологии: прошлое, настоящее и будущее / В. А. Толочек // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-individualnogo-stilya-deyatelnosti-v-psihologii-proshloe-nastoyashee-i-budushee> (дата обращения: 27.05.2024).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: индивидуального стиля спортивной деятельности, его видов;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, определять проявления индивидуального стиля соревновательного поведения у спортсменов;

навыков: работы с научно-методической литературой, применения воспитательных задач для формирования индивидуального стиля спортивной деятельности, использования методов изучения стиля саморегуляции и соревновательного поведения.

Формирование универсальных компетенций (УК – 3, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 2, 16, 20).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол- во часов	Формы и сроки контроля
1.	Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	20	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Спортивно-важные качества спортсмена, диагностика и формирование	20	Письменная работа. Устное собеседование
3.	Методы изучения личности спортсмена.	20	Письменная работа.
4.	Вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.	20	Письменная работа.
5.	Модельная характеристика личности сильнейшего спортсмена.	20	Презентация
6.	Надежность спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие.	20	Устное собеседование
7.	Индивидуальный стиль спортивной деятельности.	20	Выступление на занятиях, дискуссия
8.	Управление психической надежностью спортсмена высшей квалификации.	21	Письменная работа.
Итого		161	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] — Смоленск : СГУС, 2024. — 257 с.

Дополнительная:

6. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Издательство СибГУФК, 2012. — 328 с. — Текст: электронный// — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

7. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. — М.: Советский спорт, 2010 — 232 с.

8. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г.А. Кузьменко. — М.: Прометей, 2013. — 530 с.

9. Малкин, В. Спорт — это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. — Москва: Спорт, 2015. — 176 с. — Текст: электронный//—URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

10. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

11. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. — Москва: Спорт, 2017. — 289 с. — Текст: электронный//—URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

12. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

13. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 384 с.

14. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. — СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. — 368 с.

15. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. — Москва : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

Темы рефератов:

1. Свойства темперамента спортсмена и их взаимосвязь с успешностью спортивной деятельности.
2. Волевая сфера личности спортсмена.
3. Психомоторная сфера личности спортсмена.
4. Эмоциональная сфера личности спортсмена.
5. Потребностно-мотивационная сфера личности спортсмена.
6. Направленность личности спортсмена.
7. Самосознание личности спортсмена.
8. Уровень притязаний спортсмена.
9. Агрессивность спортсмена.
10. Психологические особенности женщин-спортсменок.
11. Психологические особенности мужчин-спортсменов.
12. Интеллект спортсмена.
13. Проявление индивидуальности спортсмена в соревновательном поведении.
14. Психологические ресурсы спортсмена.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-3. Способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	Знает: технологии спортивной психологии в подготовке спортсменов спортивной сборной команды; Умеет: обеспечивать благоприятный морально-психологический климат в спортивной сборной команде; Имеет опыт контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований.
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.	ПС 05.003 «Тренер» С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Знает: особенности индивидуальных различий спортсменов; Умеет: использовать систему стимулирования для формирования мотивации спортсменов, специалистов спортивной сборной команды Имеет опыт использования адекватных средств, методов и форм раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации

	<p>Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды</p> <p>В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки</p>	<p>в соревновательной деятельности</p>
<p>ОПК-4. Способность формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер»</p> <p>С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>Знает: этические нормы в области спорта;</p> <p>Умеет: использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях;</p> <p>Имеет опыт наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников.</p>
<p>ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер»</p> <p>Ф/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды</p>	<p>Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;</p> <p>Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;</p> <p>Имеет опыт контроля работы тренеров по поддержанию высокого уровня спортивной мотивации спортсменов спортивной команды.</p>
<p>ПК-2. Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной</p>	<p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»</p> <p>Н/05.8 Руководство процессом централизованной тренировочной работы организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортивных сборных команд</p>	<p>Знает: требования к обеспечению научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>Умеет: анализировать состояние научно-методической базы, психологического сопровождения на соответствие федеральным стандартам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства</p> <p>Имеет опыт обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного про-</p>

деятельности.		цесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине
ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности.	<p>ПС 05.003 «Тренер»</p> <p>F/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды</p> <p>Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды</p>	<p>Знает:</p> <p>критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне;</p> <p>Умеет: использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований;</p> <p>Имеет опыт мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды.</p>
ПК-20. Способен разрабатывать психологические рекомендации по развитию специальных свойств личности спортсменов, совершенствованию содержания и форм организации процесса подготовки.	<p>ПС 05.003 «Тренер»</p> <p>Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды</p> <p>С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</p>	<p>Знает: ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды;</p> <p>Умеет: проводить собеседование с целью выявления индивидуальных склонностей, мотивации, психологического настроения занимающегося;</p> <p>Имеет опыт контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований.</p>

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- обсуждение и оценка подготовки презентации.

Форма итогового контроля – экзамен (3 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. Определите тип темперамента спортсмена.

А. Действия спортсмена резки и порывисты. Он отличается повышенной впечатлительностью, возбудимостью, большой эмоциональностью. Очень энергичен, инициативен, принципиален. При возникающих трудностях часто проявляет раздражительность, агрессивность.

Б. Спортсмена отличают колебания и осторожность в решениях. Его реакция часто не соответствует силе раздражителя. Ему трудно на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают продолжительную тормозную реакцию. Замкнут, к новым условиям приспосабливается с трудом.

В. Обычным состоянием этого спортсмена является спокойствие и тихая удовлетворенность окружающим. Ему чужда тревога, он редко выходит из себя, ровен и спокоен, не склонен к аффектам. Новые формы поведения у спортсмена вырабатываются медленно, но являются стойкими.

Г. Спортсмена отличает приподнятое расположение духа. Он активен и легко приспосабливается к новым условиям, общителен. Его мимика богатая, подвижная, выразительная. При отсутствии серьезных целей у него вырабатываются поверхностность и непостоянство.

2. Исходя из описаний предпочитаемых видов спорта и особенностей поведения в тренировочной и соревновательной деятельности, определить тип темперамента спортсмена. Сформулируйте рекомендации для индивидуализации подготовки этого спортсмена.

Спортсмен этого типа темперамента предпочитает высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт), интенсивные и темповые движения. Они охотно и с увлечением начинают заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм быстро исчезает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны.

3. Назовите стили деятельности и свойства нервной системы их обуславливающие.

А. Стили, связанные с распределением сил на дистанции (гребля, легкая атлетика, велоспорт):

Б. Исполнительские стили деятельности (художественная гимнастика):

В. Стили, характеризующие предпочитаемую тактику ведения спортивной борьбы (бокс, фехтование, борьба, теннис):

4. Определите о каком психологическом явлении идет речь?

А. Это комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени.

Б. Свойство личности, способствующее сохранению физической, психической работоспособности при воздействии эмоциогенных факторов.

В. Индивидуально-психологические особенности личности, формирующиеся и развивающиеся в процессе овладения специфической спортивной деятельностью и являющиеся предпосылками ее успешности.

Г. Совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности.

5. Охарактеризуйте надежность спортсмена А.Белова.

Какие факторы надежности проявляются в данном описании?

Правильно ли проведен спортивный отбор в данном случае?

«С Александром Беловым и игра была – сказка. Как сам Сергей (Тараканов) со светлой грустью вспоминал о тех временах – таким эффективным в передачах он себя больше не знал. Любой мяч, который бросался в сторону Белова, доходил до назначения. Тараканов не был мастером бросков под щит, но Белов никогда не выговаривал ему за не совсем удачно посланный мяч – он эти мячи ловил. Все до одного, хотя его меньше двух игроков никогда не держали. А уж поймав мяч, Белов знал, что с ним делать».

7.2.3 Вопросы к экзамену

1. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.
2. Влияние спорта на формирование человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.
3. Воспитание в спорте, организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами.
4. Личность спортсмена в системе общественных отношений.
5. Деформации личности спортсмена.

6. Самооценка спортсмена,
7. Методики диагностики самооценки спортсмена
8. Формирование самооценки спортсмена.
9. Структура личности спортсмена.
10. Спортивно-важные качества спортсмена.
11. Супер-качества спортсмена-чемпиона: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, стабильность (Р.М. Загайнов).
12. Супер-качества спортсмена-чемпиона: «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», (Р.М. Загайнов).
13. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена.
14. Методологические основы исследования личности спортсмена.
15. Методы изучения личности спортсмена.
16. Вклад отечественных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.
17. Вклад зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.
18. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации.
19. Типология спортсменов-чемпионов.
20. Личность выдающихся спортсменов различных стран.
21. Модельная характеристика личности сильнейшего спортсмена.
22. Определение перспектив и проблем спортсмена.
23. Модели типичного и эталонного спортсмена.
24. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена.
25. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.
26. Понятие о надежности в спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие.
27. Психическая надежность спортсмена.
28. Компоненты психической надежности.
29. Диагностика психической надежности спортсмена.
30. Личностные факторы регуляции спортивной деятельности и их диагностика (В.Э. Мильман).
31. Индивидуальный стиль спортивной деятельности, его классификация.
32. Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности.
33. Индивидуальный стиль саморегуляции поведения спортсмена.
34. Диагностика индивидуального стиля спортивной деятельности.
35. Общие свойства личности и поведение в экстремальных ситуациях.
36. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость.
37. Изучение психической надежности в различных видах спорта.

38. Управление психической надежностью спортсмена высшей квалификации.

39. Прогнозирование надежности деятельности спортсмена.

40. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.

Критерии оценки знаний на экзамене

«Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под

редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

4. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

5. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] — Смоленск : СГУС, 2024. — 257 с.

Дополнительная:

6. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. — Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

7. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. — Текст: электронный// — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

8. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учеб. пособие / Л.П. Грибкова. – Смоленск: Смол.гор.типогр., 2010. – 152 с.

9. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010 – 232 с.

10. Ильин Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 288 с. — URL: https://vk.com/wall-144549152_2856

11. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки : монография / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 530 с.

12. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

13. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях : метод. рекомендации / сост. М. В. Ермолаева, Н. А. Худадов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.

14. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

15. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

16. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

17. Смоленцева, В.Н. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина ; под ред. В.Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 123 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>

18. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

19. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

20. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>

2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности–тренинговой и преподавательской.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала. Предлагаемый курс призван обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине одной из форм занятий является лекция, которая несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования обучающихся к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных ситуаций; деловые игры. Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и обучающихся, а прежде всего их взаимная детерминация.

В процессе обучения используется метод самостоятельного изучения вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности обучающихся к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

2) психологическая готовность каждого обучающегося к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающегося на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации: раскрытие цели и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консульта-	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная

	ций; текущего контроля и промежуточной аттестации	магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic	16.08.2016	Системное ПО, операционная система

	ONL 1Lic No level		
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.с.н., доцент кафедры
Педагогики и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль программы):

«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 1

Семестр – 1

Итоговая форма контроля – экзамен (1 семестр)

Рабочую программу разработала:
Смолдовская И.О., к.пед.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
5. Содержание дисциплины	7
5.1 Количество часов по видам занятий.....	7
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	8
5.2.1 Содержание практических занятий.....	8
6. Самостоятельная работа	14
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	18
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	18
7.2 Типовые контрольные задания	21
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	21
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	21
7.2.3 Вопросы к экзамену.....	22
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	24
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	28
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	29
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	31

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Психологическое консультирование в спорте» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений (обязательная часть) учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психологическое консультирование в спорте» состоит из двух самостоятельных разделов: основы психологического консультирования; основные модели и направления психологического консультирования. Учебный процесс по дисциплине «Психологическое консультирова-

ние в спорте» осуществляется на аудиторных занятиях в форме практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

ОПК-4. Способность формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.

ОПК-7. Способность управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд.

ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-11. Способен организовать работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности.

ПК-15. Способен проводить психологическое консультирование субъектов спортивной деятельности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– предмет и основные проблемы психологического консультирования в практике спорта;	ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6, А/02.5	УК-1
– особенности индивидуальных различий спортсменов;	ПС 05.003 «Тренер», С/03.6, Н/02.7, В/03.5	УК-5
– этические нормы в области спорта;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ОПК-4
– методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации;	ПС 05.003 «Тренер», Е/02.6	ОПК-7
– принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и со-	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10

ревновательный периоды;		
– модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-11
– современные технологии, средства и методы командной и индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса, организации взаимодействия в спортивной команде и критерии оценки эффективности подготовки спортивной команды.	ПС 05.003 «Тренер», F/01.6	ПК-15
Уметь:		
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке;	ПС 05.003 «Тренер», E/01.6, A/02.5	УК-1
– применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки,	ПС 05.003 «Тренер», C/03.6, H/02.7	УК-5
– использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ОПК-4
– выявлять ключевые факторы результативности спортивной подготовки и разрабатывать оптимальные алгоритмы воздействия на выявленные факторы с учетом специфики вида спорта, стратегических целей и задач спортивной подготовки	ПС 05.003 «Тренер», E/02.6	ОПК-7
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-11
– консультировать по вопросам внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта	ПС 05.003 «Тренер», E/01.6	ПК-15
Иметь опыт:		
– анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивно-	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения орга-	УК-1

го резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы;	низации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Е/04.7	
– использования адекватных средств, методов и форм раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности;	ПС 05.003 «Тренер», В/03.5	УК-5
– наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ОПК-4
– консультационного сопровождения тренеров по вопросам совершенствования спортивной подготовки занимающихся, спортсменов	ПС 05.003 «Тренер», Е/02.6	ОПК-7
– обеспечение научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8	ОПК-10
– формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, оказания психолого-методической поддержки занимающегося в период соревнований	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-11
– консультирования тренеров, спортсменов спортивной команды по вопросам спортивной подготовки спортивной команды	ПС 05.003 «Тренер», F/01.6	ПК-15

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психологическое консультирование в спорте» относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в список обязательных дисциплин Б1.В.08.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: психология, психология физической культуры. Дисциплина «Введение в спортивную психологию» является предшествующей для следующих дисциплин: психология спортивной карьеры, психология личности спортсмена, социальная психология спортивной деятельности, современные технологии психологического тренинга и Т-игр.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Психологическое консультирование в спорте» имеет трудоёмкость, равную 3 зачётным единицам (108 часов).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	10	10
Лекции	-	-
Практические занятия	10	10
<i>Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен)</i>	9	9
<i>Самостоятельная работа</i>	89	89
Общая трудоёмкость	Часы	108
	ЗЕ	3

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ	
		Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Основы психологического консультирования.			
1.1. Спортивное консультирование как вид индивидуальной психолого-педагогической работы со спортсменом	14	2	12
1.2. Технология психологического консультирования в спорте.	16		16
1.3. Процесс психологического консультирования в спорте.	6	2	4
1.4. Этапы психологической консультации.	6		6
Раздел 2. Основные модели и направления психологического консультирования.			
2.1. Инструментарий психолога в психологическом консультировании	7	2	5
2.2. Техники психологического консультирования спортсменов в рамках различных направлений, подходов и школ	14		14
2.3. Онлайн-консультирование в спорте	15		15
2.4. Спортивное психологическое консультирование родителей	9	2	7

2.5. Спортивное психологическое консультирование тренеров	12	2	10
Всего:	108	10	89

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание практических занятий (10 часов)

Раздел 1. Основы психологического консультирования.

Тема 1.1. Спортивное консультирование как вид индивидуальной психолого-педагогической работы со спортсменом (2 часа)

Практическое занятие №1

Ход занятия:

1. Понятие спортивное консультирование; объект, предмет, цели, задачи психологического консультирования в спорте.
2. История консультативной психологии.
3. Сходство и отличия психотерапии и психологического консультирования как видов психологической помощи в спорте.
4. Субъектность клиента.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: профессиональные качества консультанта; индивидуальная и групповая формы психологического консультирования в спорте;

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: «Развитие профессиональных навыков консультанта».

Групповая дискуссия на тему: «Этические принципы в спортивно-психологическом консультировании». Литература:

1. Арпентьева, М. Р. Базовые принципы-метатехнологии спортивного психологического консультирования / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-printsipy-metatehnologii-sportivnogo-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (дата обращения: 27.05.2024).

2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

5. Олифинович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И.Олифинович. – Минск.: Тесей, 2005. – 264 с. – Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc161977875_482219887?hash=vTon01Oe0jNCvfmhxsluj2

6. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

8. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.

9. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ консультирования как вида психологической помощи, основных этапов психологического консультирования, методов психологического консультирования;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать запрос спортсмена, тренера (родителей) и выявлять проблемные области;

навыков: работы с научно-методической литературой, пассивного и активного слушания, анализа невербального поведения клиентов.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 7, 10), профессиональных (ПК – 11, 15).

Тема 1.2. Процесс психологического консультирования в спорте. (2 часа)

Практическое занятие №3

Ход занятия:

1. Феномены в профессиональном взаимодействии психолога с клиентом.
2. Консультативная беседа, этапы.

Литература:

1. Арпентьева, М. Р. Базовые принципы-метатехнологии спортивного психологического консультирования / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-printsipy-metatehnologii-sportivnogo-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (дата обращения: 27.05.2024).

2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

5. Олифирова Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И.Олифирова. – Минск.: Тесей, 2005. – 264 с. – Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc161977875_482219887?hash=vTon01Oe0jNCvfMhxfsIuj2mYjNI0qkzqpq4CU6VXtX&dl=8n6tltAOV1Y6lIMfSNmwiFdQGn4HZqnzH2vNQMeh68o

6. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

8. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.

9. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ консультирования как вида психологической помощи, основных этапов психологического консультирования, методов психологического консультирования;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать запрос спортсмена, тренера (родителей) и выявлять проблемные области;

навыков: работы с научно-методической литературой, пассивного и активного слушания, анализа невербального поведения клиентов.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 7, 10), профессиональных (ПК – 11, 15).

Раздел 2. Основные модели и направления психологического консультирования.

Тема 2.1. Техники психологического консультирования спортсменов в рамках различных направлений, подходов и школ (4 часа).

Практическое занятие № 6,7

Ход занятия:

1. Техники психоанализа
2. Когнитивно-поведенческая модель в консультировании спортсменов.
3. Рационально-эмотивный подход.
4. Гештальт-подход.
5. Техники психодинамического направления, арт-терапии, телесно-ориентированного, экзистенциально-гуманистического, их использование в консультировании спортсменов.

Групповая дискуссия на тему: «Теории психологического консультирования».

Литература:

1. Арпентьева, М. Р. Базовые принципы-метатехнологии спортивного психологического консультирования / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-printsipy-metatehnologii-sportivnogo-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (дата обращения: 27.05.2024).
2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
5. Олифирович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И.Олифирович. – Минск.: Тесей, 2005. – 264 с. – Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc161977875_482219887?hash=vTon01Oe0jNCvfMhxfsluj2mYjN1Oqkzqpq4CU6VXtX&dl=8n6tltAOV1Y6lImfSNmwiFdQGn4HZqnzH2vNQMeh68o
6. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>
7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
8. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.
9. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред.

А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ консультирования как вида психологической помощи, основных этапов психологического консультирования, методов психологического консультирования;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать запрос спортсмена, тренера (родителей) и выявлять проблемные области;

навыков: работы с научно-методической литературой, пассивного и активного слушания, анализа невербального поведения клиентов.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 7, 10), профессиональных (ПК – 11, 15).

Тема 2.2. Спортивное психологическое консультирование родителей (2 часа)

Практическое занятие № 9

Ход занятия:

1. Эффективное взаимодействие в системе отношений «родители - ребенок» в спорте.
2. Типология поведения родителей в соревновательной деятельности ребенка.
3. Вербальные установки эффективного и неэффективного поведения родителей в спорте.
4. Рекомендации родителям спортсменов различного возраста.

Литература:

1. Арпентьева, М. Р. Базовые принципы-метатехнологии спортивного психологического консультирования / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-printsipy-metatehnologii-sportivnogo-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (дата обращения: 27.05.2024).

2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

5. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под

редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

7. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. — М.: Спорт, 2022. — 212 с.

8. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] — Смоленск : СГУС, 2024. — 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ консультирования как вида психологической помощи, основных этапов психологического консультирования, методов психологического консультирования;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать запрос спортсмена, тренера (родителей) и выявлять проблемные области;

навыков: работы с научно-методической литературой, пассивного и активного слушания, анализа невербального поведения клиентов.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 7, 10), профессиональных (ПК – 11, 15).

Тема 2.3. Спортивное психологическое консультирование тренеров (2 часа)

Практическое занятие № 10

Ход занятия:

1. Консультативный запрос тренера.
2. Беседа с тренером по выявлению трудностей в профессиональной деятельности.
3. Практические рекомендации тренеру для самосовершенствования и решения задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература:

1. Арпентьева, М. Р. Базовые принципы-метатехнологии спортивного психологического консультирования / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-printsipy-metatehnologii-sportivnogo-psihologicheskogo-konsultirovaniya> (дата обращения: 27.05.2024).

2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. — М. : Советский спорт, 2010. — 232 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. — Москва: Спорт, 2015. — 176 с. — Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. — М.: Спорт, 2020. — 192 с.

5. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

7. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.

8. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ консультирования как вида психологической помощи, основных этапов психологического консультирования, методов психологического консультирования;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать запрос спортсмена, тренера (родителей) и выявлять проблемные области;

навыков: работы с научно-методической литературой, пассивного и активного слушания, анализа невербального поведения клиентов.

Формирование универсальных компетенций (УК – 1, 5), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 7, 10), профессиональных (ПК – 11, 15).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол- во часов	Формы и сроки контроля
1.	Консультирование как вид психологической помощи.	12	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Технология и процесс психологического консультирования.	20	Письменная работа. Устное собеседование
3.	Этапы психологической консультации.	6	Презентация
4.	Техники психологического консультирования спортсменов в рамках различных направлений, подходов и школ.	14	Презентация
5.	Инструментарий психолога в психологическом консультировании	5	Презентация

6.	Онлайн-консультирование в спорте	15	Письменная работа.
7.	Спортивное психологическое консультирование тренеров и родителей	17	Письменная работа.
Итого		89	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
2. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
3. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
4. Олифиревич Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И.Олифиревич. – Минск.: Тесей, 2005. – 264 с.
– Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc161977875_482219887?hash=vTon01Oe0jNCvfMhxfsluj2mYjN1Oqkzqpq4CU6VXtX&dl=8n6tltAOV1Y6llMfSNmwiFdQGn4HZqnzH2vNQMeh68o
5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
6. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.
7. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

1. Ашмарина Н.А. Психологическое консультирование в системе психологической подготовки спортсменов // Человек. Спорт. Медицина, 2006. - №. 3 (58). - С.32-33.
2. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440

с. – Текст: электронный//
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

3. Багадирова, С. К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография / С.К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2018. – 332 с.

4. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф.Бондаренко. – М.: «Независимая фирма «Класс», 2001. – 335 с.

5. Васьковская, С.В. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи /С.В. Васьковская, П.П. Горностай. – Киев: Вища школа, 1996. – 192 с.

6. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. - М. : Советский спорт, 2010. - 158 [2] с. : портр., табл., граф. - (Атланты спортивной науки). - Библиогр.: с. 154-159.

7. Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.

8. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.

9. Гулина, М. Терапевтическая и консультативная психология /М.Гулина. – СПб: Речь, 2001. – 352 с.

10. Иванов, И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. психол. наук / И.Б. Иванов. - М., 2009. - 22 с.

11. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: «Академический проект», 1999. – 240 с.

12. Кузьменко, Г. А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учеб. пособие / Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.

13. Линдсей Дж. Межнациональное регулирование этических вопросов и разработка Мета-кодекса этики EFPA / Дж. Линдсей // Национальный психологический журнал. – 2012. – №1(7). – С. 33–41.

14. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс] : очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М. : Советский спорт, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805212.html>

15. Минигалиева М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 609с.

16. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье. Пер с англ. / Р.Мэй. – М.: Издательство «Независимая фирма «Класс», 2001. – 252 с.

17. Пахальян, В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие / В.Э.Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

18. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-

юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>

19. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>

20. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

21. Сохликова, В.А. Работа психолога в рамках запроса на психологическую помощь в спорте / В.А.Сохликова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – Т. 3. – 2023 · – № 2, – С. 98–111. — Текст : электронный — URL: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/123658/1/avsp-2-2023-10.pdf>

22. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б, Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

23. Этика для европейских психологов / Дж. Линдсей [и др.]; науч. ред. и конс. русского издания И. Симоненкова. – ООО «Simir», 2019. – 296 с.

24. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

25. Ямбаршева, Е. А. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам / Е. А. Ямбаршева // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015013077> (дата обращения: 27.05.2024).

Темы рефератов:

1. Психологическая помощь в системе реабилитации спортсменов, перенесших травму.
2. Психологическая помощь спортсменам, заканчивающим свою карьеру.
3. Психологическая помощь спортсменам с ограниченными возможностями.
4. Психология телесности: образ тела, отношение к телу, работа с телом.
5. Когнитивные ошибки в спорте
6. Страх ошибки у спортсменов.
7. Спорт как зависимость.
8. Психология формирования уверенности спортсмена.
9. Консультирование родителей юных спортсменов по различным проблемам.
10. Консультирование в процессе выбора вида спорта.
11. Аналитические записки в спорте.

12. Оценка эффективности психологического консультирования в спорте.
13. Сопротивление в психологическом консультировании.
14. Перенос и контрперенос в психологическом консультировании.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	<p>ПС 05.003 «Тренер», Е/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p> <p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Е/04.7 Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки</p>	<p>Знает: предмет и основные проблемы психологического консультирования в практике спорта; Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке; Имеет опыт анализа новейших подходов в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей психоэмоциональной сферы.</p>
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.	<p>ПС 05.003 «Тренер», С/03.6 Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигатель-</p>	<p>Знает: особенности индивидуальных различий спортсменов; Умеет: использовать систему стимулирования для формирования мотивации спортсменов, специалистов спортивной сборной команды Имеет опыт использования адекватных средств, методов и форм раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности</p>

	ным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	
ОПК-4. Способность формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знает: этические нормы в области спорта; Умеет: использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях; Имеет опыт наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников.
ОПК-7 Способность управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд.	ПС 05.003 «Тренер», Е/02.6 Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки	Знать: методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации; Уметь: выявлять ключевые факторы результативности спортивной подготовки и разрабатывать оптимальные алгоритмы воздействия на выявленные факторы с учетом специфики вида спорта, стратегических целей и задач спортивной подготовки Иметь опыт консультационного сопровождения тренеров по вопросам совершенствования спортивной подготовки занимающихся, спортсменов
ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8 Руководство процессом централизованной тренировочной работы организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортивных сборных команд	Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Имеет опыт обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.
ПК-11. Способен организовать работу со всеми категориями населения в	ПС 05.003 «Тренер», Д/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью зани-	Знать: модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики

<p>конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности</p>	<p>мающего</p>	<p>спортсменов высокого класса; Уметь: мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин Иметь опыт формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, оказания психолого-методической поддержки занимающегося в период соревнований</p>
<p>ПК-15. Способен проводить психологическое консультирование субъектов спортивной деятельности</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер», F/01.6 Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды E/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности</p>	<p>Знать: современные технологии, средства и методы командной и индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса, организации взаимодействия в спортивной команде и критерии оценки эффективности подготовки спортивной команды. Уметь: консультировать по вопросам внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, спортсменов по виду спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта Иметь опыт консультирования тренеров, спортсменов спортивной команды по вопросам спортивной подготовки спортивной команды</p>

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
 - выполнение самостоятельных и творческих заданий,
 - подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
 - обсуждение и оценка подготовки презентации.
- Форма итогового контроля – экзамен (1 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. *Основные направления в психологическом консультировании:*
 - А. Психодинамическое, аналитическое, когнитивно-поведенческое.
 - Б. Экзистенциально-гуманистическое, психодинамическое, когнитивно-поведенческое.
 - В. Экзистенциально-гуманистическое, индивидуальное, аналитическое.
2. *Основателем классического психоанализа является:*
 - А. А. Адлер.
 - Б. К. Роджерс.
 - В. З. Фрейд.
3. *Ключевое понятие индивидуальной психологии:*
 - А. «комплекс неполноценности».
 - Б. коллективное бессознательное.
 - В. точка фиксации.
4. *Основные техники работы в телесно-ориентированном подходе:*
 - А. «стабилизация», «укоренение», напряженные позы.
 - Б. «заземление», «распускание», визуализация.
 - В. «укоренение», напряженные позы, «заземление», «центрирование»
5. *Ключевые понятия гештальтподхода:*
 - А. Психологический климат.

- Б. Экстраверсия-интроверсия.
- В. Фигура и фон, слияние.

6. Для описания особенностей взаимодействия психотерапевта с клиентом в клиент-центрированном подходе используется метафора:

- А. Фигуры и фона.
- Б. Сада и садовника
- В. «Вщемленного аффекта».

7. Техники человеко-центрированного подхода:

- А. Обобщения, сократовского диалога, нажатия кнопки
- Б. Эмпатических ответов, рефлексивных ответов, метафоры
- В. Активного воображения, метафоры,

8. Основные понятия экзистенциального консультирования:

- А. Встреча, переживание, подлинность, ценность
- Б. Переживание, личность, событие, контакт
- В. Встреча, перенос, диалог, экран

9. Понятие и теория поведенческого подхода связаны со следующими именами:

- А. Павлов, Перлз, Скиннер
- Б. Бехтерев, Вольпе, Роджерс
- В. Павлов, Скиннер, Вольпе

10. Мысли, которые появляются спонтанно и вызываются различными обстоятельствами, называются:

- А. Естественные
- Б. Автоматические
- В. Иррациональные

7.2.3 Вопросы к экзамену

1. Спортивное консультирование как вид индивидуальной психолого-педагогической работы со спортсменом.
2. Цели психологического консультирования в спорте.
3. Индивидуальная и групповая формы психологического консультирования в спорте.
4. Сходство и отличия психотерапии и психологического консультирования как видов психологической помощи.
5. Этические принципы деятельности консультанта.
6. Профессиональные качества психолога-консультанта.
7. Технология психологического консультирования в спорте.
8. Принципы построения консультации.
9. Пятишаговая модель в консультировании.

10. Этапы психологической консультации.
11. Организация условий для консультирования.
12. Факторы, влияющие на процесс консультирования.
13. Установление первого контакта со спортсменом (тренером, родителями).
14. Основные типы запросов в спорте, их анализ.
15. Консультационная беседа как форма консультирования.
16. Вербальное и невербальное поведение в консультировании.
17. Основные способы сбора информации.
18. Пассивное и активное слушание.
19. Анализ невербального поведения клиентов.
20. Выявление проблемной области и выдвижение консультативной гипотезы, ее проверка.
21. Основные методы воздействия в психологическом консультировании.
22. Работа с ресурсами спортсмена.
23. Завершение отношений консультирования.
24. Основные модели и направления психологического консультирования.
25. Психологическое консультирование спортсменов в рамках психодинамического направления.
26. Ознакомление с техниками арт-терапии и возможностями их использования в консультировании спортсменов.
27. Возможности использования техник телесно-ориентированного подхода в консультировании спортсменов.
28. Возможности использования когнитивно-поведенческой модели в консультировании спортсменов.
29. Консультирование спортсменов в гештальтподходе.
30. Возможности использования техник экзистенциально-гуманистического подхода в консультировании спортсменов.
31. Психологические защиты в консультировании.
32. Онлайн-консультирование в спорте.
33. Виды онлайн консультирования.
34. Преимущества и недостатки онлайн-консультирования.
35. Спортивное психологическое консультирование тренеров и родителей.
36. Эффективное взаимодействие в системе отношений «родители - ребенок» в спорте.
37. Типология поведения родителей в соревновательной деятельности ребенка.
38. Вербальные установки эффективного и неэффективного поведения родителей в спорте.
39. Рекомендации родителям спортсменов различного возраста.
40. Консультативный запрос тренера.

41. Беседа с тренером по выявлению трудностей в профессиональной деятельности.

42. Практические рекомендации тренеру для самосовершенствования и решения задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Критерии оценки знаний на экзамене

«Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

2. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

3. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

4. Олифинович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И.Олифинович. – Минск.: Тесей, 2005. – 264 с.

– Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc161977875_482219887?hash=vTon01Oe0jNCvfMhxfsLuj2mYjN1Oqkzqpq4CU6VXtX&dl=8n6tltAOV1Y6lIMfSNmwiFdQGn4HZqnzH2vNQMeh68o

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

6. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.

7. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

8. Абрамова, Г. С. Практическая психология [Электронный ресурс] : учеб. для вузов и ссузов / Г. С. Абрамова. - М.: Прометей, 2018. - 540 с.

9. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.А.Алешина.- М.: «Академический проект», 2000.- 327 с.

10. Ашмарина Н.А. Психологическое консультирование в системе психологической подготовки спортсменов // Человек. Спорт. Медицина, 2006. -№. 3 (58). - С.32-33.

11. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

12. Багадирова, С. К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография / С.К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2018. – 332 с.

13. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф.Бондаренко. – М.: «Независимая фирма «Класс», 2001. – 335 с.

14. Бурлачук, Л.Ф. Основы психотерапии: учеб. пособие / Л.Ф.Бурлачук, И.А.Грabsкая, А.С.Кочарян. – Киев: Ника-Центр, М.: Алетейа, 1999. – 320 с.

15. Васьковская, С.В. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи /С.В. Васьковская, П.П. Горностай. – Киев: Вища школа, 1996. – 192 с.
16. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. - М. : Советский спорт, 2010. - 158 [2] с. : портр., табл., граф. - (Атланты спортивной науки). - Библиогр.: с. 154-159.
17. Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
18. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
19. Гулина, М. Терапевтическая и консультативная психология /М.Гулина. – СПб: Речь, 2001. – 352 с.
20. Иванов, И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. психол. наук / И.Б. Иванов. - М., 2009. - 22 с.
21. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: «Академический проект», 1999. – 240 с.
22. Кузьменко, Г. А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учеб. пособие / Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
23. Линде, Н.Д. Основы современной психотерапии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Д.Линде. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 208 с.
24. Линдсей Дж. Межнациональное регулирование этических вопросов и разработка Мета-кодекса этики EFPA / Дж. Линдсей // Национальный психологический журнал. – 2012. – №1(7). – С. 33–41.
25. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс] : очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М. : Советский спорт, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805212.html>
26. Мельник, Е.В. Особенности проявления этических принципов в спортивной психологии / Е.В.Мельник, Н.И.Боровская // Ананьевские чтения — 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.): материалы международной науч. конф., 8–11 дек. 2020 года / под общ. ред. А.В. Шаболтас, Е.Л. Солдатовой; отв. ред. А.К. Кулиева. – СПб: Скифия-принт, 2020. – С. 857-858.
27. Минигалиева М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 609с.
28. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье. Пер с англ. / Р.Мэй. – М.: Издательство «Независимая фирма «Класс», 2001. – 252 с.

29. Пахальян, В. Э. Психологическое консультирование : учеб. пособие / В.Э.Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

30. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>

31. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>

32. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html>

33. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Электронный ресурс] / Иванов А.А. - 3-е изд., дополн. - М. : Спорт, 2016. - (Серия 'В помощь спортсмену'). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839138.html>

34. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

35. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

36. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.

37. Смоленцева, В.Н. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина ; под ред. В.Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 123 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>

38. Сохликова, В.А. Работа психолога в рамках запроса на психологическую помощь в спорте / В.А.Сохликова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – Т. 3. – 2023 · – № 2, – С. 98–111. — Текст : электронный — URL: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/123658/1/avspp-2-2023-10.pdf>

39. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516083.html>

40. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

41. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

42. Этика для европейских психологов / Дж. Линдсей [и др.]; науч. ред. и конс. русского издания И. Симоненкова. – ООО «Simir», 2019. – 296 с.

43. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

44. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

45. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

46. Ямбаршева, Е. А. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам / Е. А. Ямбаршева // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015013077> (дата обращения: 27.05.2024).

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>

2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>

8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>

9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Дисциплина разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала и призвана обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине важно показывать возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, схем, кинофильмов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных ситуаций; деловые игры.

Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы, творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельностей преподавателя обучающегося, а прежде всего их взаимная детерминация.

Критерии подготовленности к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

2) психологическая готовность к выступлению и участию в дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающихся на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы, творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности.

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Творческое задание – одна из форм самостоятельной работы, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. Творческое задание – задание, которое содержит большой или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов. В качестве главных признаков творческих домашних работ выделяют: высокую степень самостоятельности; умение логически обрабатывать материал; умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал; умение классифицировать материал по тем или иным признакам; умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям; умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

Выделяют следующие виды творческих заданий: когнитивные, креативные, организационно-деятельностные.

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу привлекательности вида спорта, определенного для нее. Затем поочередно от группы выступает представитель. Критерии оценки презентации: раскрытие цели сообщения и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (цен-

ность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

Очень важно, чтобы преподаватель постоянно расширял свои психологические знания, был в курсе методологических и теоретических новинок, относящихся к исследованиям в области психологии.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помеще-	Укомплектована специализированной

	ние для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет

	Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level		офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.с.н., доцент кафедры
Педагогика и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

**КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В СПОРТЕ И ПСИХОЛОГИЯ
ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль программы):
«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 1

Семестр – 1, 2

Итоговая форма контроля – зачет (2 семестр)

Рабочую программу разработала:
Мельник Е.В., к.психол.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины	7
5.1 Количество часов по видам занятий.....	7
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	7
5.2.1 Содержание практических занятий.....	7
6. Самостоятельная работа	12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	15
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	15
7.2 Типовые контрольные задания	17
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	17
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	17
7.2.3 Вопросы к зачету.....	18
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	19
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	22
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлениям подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений (дисциплины по выбору) учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления» состоит из двух самостоятельных разделов: кризисные ситуации в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологии в работе со спортсменами. Учебный процесс по дисциплине «Кризисные ситуации в спорте и пси-

хология их преодоления» осуществляется на аудиторных занятиях в форме практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.

ОПК-4. Способность формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва

ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.

ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности

ПК-17. Способен использовать в профессиональной деятельности современные средства и методы психологической профилактики, восстановления и реабилитации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья спортсменов и тренеров.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды;	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	УК-2
– этические нормы в области спорта;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ОПК-4
– принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– основ психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-5

– критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне;	ПС 05.003 «Тренер» F/03.6	ПК-16
– психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации	ПС 05.003 «Тренер», C/03.6	ПК-17
Уметь:		
– контролировать организацию специальной психологической подготовки спортсменов спортивной сборной команды, уровень мотивированности спортсменов	ПС 05.003 «Тренер», H/03.7	УК-2
– использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ОПК-4
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ПК-5
– использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований;	ПС 05.003 «Тренер», H/03.7	ПК-16
– применять средства физического и психического восстановления занимающихся	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ПК-17
Иметь опыт:		
– контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований;	ПС 05.003 «Тренер», H/03.7	УК-2
– наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ОПК-4
– обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», H/05.8	ОПК-10

– формирования и поддержания спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ПК-5
– мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды;	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-16
– анализа эффективности выступления спортивной сборной команды на общероссийских и международных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-17

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления» относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в список дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.01.01.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: психология, психология физической культуры, введение в спортивную психологию, психологическое консультирование в спорте. Дисциплина «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления» является предшествующей для следующих дисциплин: социальная психология спортивной деятельности, современные технологии психологического тренинга и Т-игр.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления» имеет трудоёмкость, равную 2 зачётным единицам (72 часа).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр		
		1	2	
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	10	6	4	
Лекции	-	-	-	
Практические занятия	10	6	4	
<i>Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен)</i>	4		4	
<i>Самостоятельная работа</i>	58	34	24	
Общая трудоёмкость	Часы	72	40	32
	ЗЕ	2		

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ	
		Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Кризисные ситуации в жизни и деятельности спортсмена.			
1.1. Кризисные ситуации в жизненном цикле спортсмена, их характеристика.	12	2	10
1.2. Основные задачи целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, методы изучения и пути решения.	14	2	12
Раздел 2. Психотехнологии в работе со спортсменами.			
2.1. Психологическая помощь в работе со спортсменами, классификация методов.	14	2	12
2.2. Индивидуальные и групповые формы психологической помощи.	14	2	12
2.3. Техники работы с травмой спортсмена.	14	2	12
Зачет	4		
Всего:	72	10	58

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание практических занятий (10 часов)

Раздел 1. Кризисные ситуации в жизни и деятельности спортсмена.

Тема 1.1. Кризисные ситуации в жизненном цикле спортсмена, их характеристика (2 часа)

Практическое занятие №1

Ход занятия: Спорт как модель исследования кризисных ситуаций. Характеристика кризисных ситуаций в жизненном цикле спортсмена-чемпиона.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблеме: «Типология кризисов спортсменов».

Групповая дискуссия на тему: «Предпосылки возникновения кризисных ситуаций в спорте».

Литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

2. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

3. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы: монография

[Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020. – 264 с. – Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc144850273_672103599?hash=TjclJR4AmxjeEEK7y8nP2rEuGaC WKThuj4KdzhQInqP&dl=UmED1uwszkTSZ1fktZnTZvtEU3oYibD2a6N4ZJzEvJP

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

6. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

8. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, использования индивидуальных и групповых форм психологической помощи спортсменам;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций в спорте; применения техник работы с травмой спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 5, 16, 17).

Тема 1.2. Основные задачи целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, методы изучения и пути решения (2 часа)

Практическое занятие №2

Ход занятия: Анализ и систематизация индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций спортсменом-чемпионом (стихийное преодоление). Методы изучения кризисных ситуаций в спорте. Основные задачи целенаправленного преодоления кризисных ситуаций и пути их решения.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: «Клинико-биографический метод при изучении кризисных ситуаций в спорте», «Наблюдение при изучении кризисных ситуаций в спорте», «Метод доверительной беседы».

Групповая дискуссия на тему: «Дневник значимых переживаний спортсмена».

Литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
3. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы: монография [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020. – 264 с. – Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc144850273_672103599?hash=TjcLjR4AmxjeEEK7y8nP2rEuGaC_WKThuj4KdzhQInqP&dl=UmED1uwszkTSZ1fktZnTZvtEU3oYibD2a6N4ZJzEvJP
4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
7. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, использования индивидуальных и групповых форм психологической помощи спортсменам;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций в спорте; применения техник работы с травмой спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 5, 16, 17).

Раздел 2. Психотехнологии в работе со спортсменами

Тема 2.1. Психологическая помощь в работе со спортсменами, классификация методов (2 часа)

Практическое занятие №3

Ход занятия: Виды, формы и современные направления психологической помощи в работе со спортсменами. Классификации методов психологи-

ческой помощи: психологическое просвещение, консультирование, психокоррекция, психотерапия, психопрофилактика.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблеме: методы психологической помощи в спорте.

Групповая дискуссия на тему: «Беседа и консультация»

Литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

2. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

3. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы: монография [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020. – 264 с. – Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc144850273_672103599?hash=TjcLjR4AmxjeEEK7y8nP2rEuGaC WKThuj4KdzhQInqP&dl=UmED1uwszkTSZ1fktZnTZvtEU3oYibD2a6N4ZJzEvJP

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

6. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, использования индивидуальных и групповых форм психологической помощи спортсменам;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций в спорте; применения техник работы с травмой спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 5, 16, 17).

Тема 2.2. Индивидуальные и групповые формы психологической помощи (2 часа)

Практическое занятие №4

Ход занятия: Индивидуальные и групповые формы психологической помощи. Стратегии психологической помощи: совет, прямое вмешательство,

предоставление информации, обучение, системные изменения. Вербальные и невербальные формы коммуникации, интервенций, воздействий как инструменты практического психолога.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблеме: вербальные и невербальные формы коммуникации.

Групповая дискуссия на тему: «Оценка эффективности оказания психологической помощи спортсмену»

Литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

2. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

3. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы: монография [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020. – 264 с. – Текст: электронный // URL:

https://vk.com/doc144850273_672103599?hash=TjcljR4AmxjeEEK7y8nP2rEuGaC_WKThuj4KdzhQInqP&dl=UmED1uwszkTSZ1fktZnTZvtEU3oYibD2a6N4ZJzEvJP

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

6. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

8. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, использования индивидуальных и групповых форм психологической помощи спортсменам;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций в спорте; применения техник работы с травмой спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 5, 16, 17).

Тема 2.3. Техники работы со спортсменами (2 часа)

Практическое занятие №5

Ход занятия: Интерперсональные техники. Техники работы с телесностью спортсмена. Фокус-анализ как микротехника. Техники арт-терапии.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: техники работы с травмой спортсмена; техники работы со страхами спортсмена.

Видео материалы.

Литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

2. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

3. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы: монография [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020. – 264 с. – Текст: электронный // URL: https://vk.com/doc144850273_672103599?hash=TjcljR4AmxjeEEK7y8nP2rEuGaCWKThuj4KdzhQInqP&dl=UmED1uwszkTSZ1fktZnTZvtEU3oYibD2a6N4ZJzEvJP

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

6. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

7. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, использования индивидуальных и групповых форм психологической помощи спортсменам;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций в спорте; применения техник работы с травмой спортсмена.

Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 4, 10), профессиональных (ПК – 5, 16, 17).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающиеся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол- во часов	Формы и сроки контроля
1.	Кризисные ситуации в жизненном цикле спортсмена, их характеристика.	10	Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Основные задачи целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, методы изучения и пути решения.	12	Письменная работа. Устное собеседование
3.	Психологическая помощь в работе со спортсменами, классификация методов.	12	Презентация
4.	Индивидуальные и групповые формы психологической помощи.	12	Психотехнические упражнения.
5.	Техники работы с травмой спортсмена.	12	Психотехнические упражнения
Итого		58	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
3. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
4. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542676> (дата обращения: 29.05.2024).
5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
6. Сандомирский, М. Е. Как справиться со стрессом / М. Е. Сандомирский. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. – 176 с.
7. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный// -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Дополнительная:

8. Алиев, Х. М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. М. Алиев. – М., 1996. – 239 с.

9. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
10. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
11. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. - М. : Советский спорт, 2010. – 158 с.
12. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
13. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
14. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>
15. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
16. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
17. Психология соревновательной деятельности спортсмена: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.
18. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>
19. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.
20. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>
21. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Темы рефератов:

1. Типичные кризисные ситуации в деятельности в основной деятельности спортсмена.
2. Переживание конкуренции в спорте.
3. Переживание боязни поражения в спорте.
4. Переживание ответственности в спорте.
5. Переживание отстранения от участия в соревнованиях.
6. Переживание «бремени славы» в спорте и других сферах жизни.
7. Переживание завершения спортивной карьеры.
8. Особенности биографии спортсменов-чемпионов.
9. Технология повышения мотивации и самооценки спортсмена после проигрыша.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	Знает: ресурсный подход в повышении конкурентоспособности спортсмена спортивной сборной команды; Умеет: контролировать организацию специальной психологической подготовки спортсменов спортивной сборной команды, уровень мотивированности спортсменов; Имеет опыт контроля организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной сборной команды в период спортивных соревнований.
ОПК-4. Способность формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знает: этические нормы в области спорта; Умеет: использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях; Имеет опыт наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников.
ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности	ПС 05.003 «Тренер» F/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятель-	Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный пе-

высококвалифицированных спортсменов.	ность в области физической культуры и спорта», Н/05.8 Руководство процессом централизованной тренировочной работы организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортивных сборных команд	риоды; Имеет опыт обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.
ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.	ПС 05.003 «Тренер», Д/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знает: основы психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами; Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период; Имеет опыт формирования и поддержания спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях.
ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности.	ПС 05.003 «Тренер» Ф/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	Знает: критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне; Умеет: использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований; Имеет опыт мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды.
ПК-17. Способен использовать в профессиональной деятельности современные средства и методы психологической профилактики, восстановления и реабилитации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья спортсменов и тренеров.	ПС 05.003 «Тренер», С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки	Знает: психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации Умеет: применять средства физического и психического восстановления занимающихся; Имеет опыт анализа эффективности выступления спортивной сборной команды на общероссийских и международных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению

	тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной сборной команды.
--	--	--

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- обсуждение и оценка подготовки презентации.

Форма итогового контроля – зачет (2 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. Первые попытки в психотерапии гипнозом были сделаны Фридрихом Месмером в ходе разработки его теории (назовите теорию).

2. Назовите физиологов, психотерапевтов, которые внесли большой вклад в развитие отечественной психотерапии в первой половине 20 века.
3. Дайте определение термину «Психотерапия».
4. Целью психотерапии является...
5. Назовите задачи психотерапии.
6. При лечении соматических заболеваний широко применяются различные методы психотерапии (назовите их).
7. Назовите сходства и различия психотерапии и психологического консультирования.
8. В. В. Макаров выделяет семь факторов, влияющих на эффективность психотерапии, перечислите их.
9. Назовите показания и противопоказания для психотерапии.
10. Что общего и в чем различия переноса и контрпереноса.
11. «Трудный» клиент психотерапевта. Классификация и принципы работы.
12. В чем заключается учет психотерапевтом в работе с клиентом социально-экономических, этнических, гендерных различий?
13. Раскройте сущность типологического и феноменологического подходов в работе с клиентом
14. Опишите специфику работы психотерапевта дистанционно:
 - консультирование в скайпе:
 - телефонное консультирование:
15. Опишите основные этические сложности в работе спортивного психолога.

7.2.3 Вопросы к зачету

1. Кризисные ситуации в жизни и деятельности спортсмена.
2. Спорт как модель исследования кризисных ситуаций.
3. Характеристика кризисных ситуаций в жизненном цикле спортсмена-чемпиона.
4. Анализ и систематизация индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций спортсменом-чемпионом (стихийное преодоление).
5. Методы изучения кризисных ситуаций в спорте.
6. Основные задачи целенаправленного преодоления кризисных ситуаций и пути их решения.
7. Инновационные психотехнологии в работе со спортсменами.
8. Виды, формы и современные направления психологической помощи в работе со спортсменами.
9. Классификации методов психологической помощи.
10. Психологическое просвещение в работе со спортсменами.
11. Консультирование в работе со спортсменами.
12. Психокоррекция в работе со спортсменами.
13. Психотерапия в работе со спортсменами.

14. Психопрофилактика в работе со спортсменами.
15. Индивидуальные и групповые формы психологической помощи.
16. Стратегии психологической помощи: совет, прямое вмешательство, предоставление информации, обучение, системные изменения.
17. Вербальные и невербальные формы коммуникации, интервенций, воздействий как инструменты практического психолога.
18. Интерпретация, ее виды.
19. Совет как пожелание, информирование, общая идея, домашнее задание.
20. Обратная связь как способ воздействия на клиента.
21. Техники арт-терапии в работе практического психолога.
22. Интерперсональные техники.
23. Техники работы с телесностью клиента.
24. Фокус-анализ как микротехника.
25. Техники работы с травмой спортсмена.
26. Техники работы со страхами спортсмена.

Критерии оценки знаний на зачете

«Зачтено» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений; последовательность, логика изложения, умение подтверждать основные теоретические положения практически примерами, устанавливать межпредметные связи, наличие собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Не зачтено» - обучающийся не может изложить содержание материала, ответ требует серьёзных дополнений, не последователен и не логичен, не содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
3. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.

4. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

5. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

6. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

8. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Дополнительная:

9. Алиев, Х. М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. М. Алиев. – М., 1996. – 239 с.

10. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

11. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

12. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. – М. : Советский спорт, 2010. – 158 с.

13. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.

14. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М. : Спорт, 2020. – 192 с.

15. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко. – М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>

16. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.

17. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов [и др.]; под ред. А. В. Родионова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.

18. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

19. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. работ по психологии спорта ; сост.: А. В. Родионов, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

20. Психология соревновательной деятельности спортсмена: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.

21. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>

22. Сандомирский, М. Е. Как справиться со стрессом / М. Е. Сандомирский. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. – 176 с.

23. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.

24. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>

25. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.

26. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

27. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.

28. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>

2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности–тренинговой и преподавательской.

Дисциплина разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала и призвана обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине важно показывать возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, схем, кинофильмов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных ситуаций; деловые игры.

Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы, творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя обучающегося, а прежде всего их взаимная детерминация.

Критерии подготовленности к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

2) психологическая готовность к выступлению и участию в дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающихся на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы, творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности.

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Творческое задание – одна из форм самостоятельной работы, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. Творческое задание – задание, которое содержит большой или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов. В качестве главных признаков творческих домашних работ выделяют: высокую степень самостоятельности; умение логически обрабатывать материал; умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал; умение классифицировать материал по тем или иным признакам; умение вы-

сказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям; умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

Выделяют следующие виды творческих заданий: когнитивные, креативные, организационно-деятельностные.

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу привлекательности определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель. Критерии оценки презентации: раскрытие цели сообщения и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, эмоциональность и др.).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

** Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.с.н., доцент кафедры
Педагогике и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

СТРЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль программы):

«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 1

Семестр – 1, 2

Итоговая форма контроля – зачет (2 семестр)

Рабочую программу разработала:
Смолдовская И.О., к.пед.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины	6
5.1 Количество часов по видам занятий.....	6
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	6
5.2.1 Содержание практических занятий.....	6
6. Самостоятельная работа	11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	15
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	15
7.2 Типовые контрольные задания	15
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	17
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	17
7.2.3 Вопросы к зачету.....	19
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	20
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	22
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Стресс и эмоциональное выгорание в спорте» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений (дисциплины по выбору) учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Стресс и эмоциональное выгорание в спорте» состоит из двух самостоятельных разделов: психология стресса; эмоциональное выгорание в спорте. Учебный процесс по дисциплине «Стресс и эмоциональное выгорание в спорте» осуществляется на аудиторных занятиях в форме практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-6. Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-1. Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена.

ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.

ПК-17. Способен использовать в профессиональной деятельности современные средства и методы психологической профилактики, восстановления и реабилитации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья спортсменов и тренеров.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– методы тестирования спортсменов в целях определения показателей нервной системы, психоэмоциональной сферы, способы сбора, обработки и анализа соответствующей информации;	ПС 05.008, Н/03.8	УК-6
– принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– способы коррекции тренировочной и соревновательной нагрузки на основе контроля психофизиологических показателей спортсмена;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-1
– основ психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-5
– психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации	ПС 05.003 «Тренер», C/03.6	ПК-17
Уметь:		
– формировать мотивацию к профессиональному и личностному росту различных групп спортсменов и тренеров;	ПС 05.003 «Тренер», Н/04.7	УК-6
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-1
– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	ПК-5
– применять средства физического и психическо-	ПС 05.003 «Тренер»,	ПК-17

го восстановления занимающихся	С/04.6	
Иметь опыт:		
– мониторинга уровня спортивной мотивации, состояния здоровья и функциональной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», Н/04.7	УК-1
– обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8	ОПК-10
– проведения мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям	ПС 05.003 «Тренер», D/03.6, D/04.6	ПК-1
– формирования и поддержания спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	ПК-5
– анализа эффективности выступления спортивной сборной команды на общероссийских и международных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-17

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Стресс и эмоциональное выгорание в спорте» относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в список дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.01.02.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: психология, психология физической культуры, введение в спортивную психологию, психологическое консультирование в спорте. Дисциплина «Стресс и эмоциональное выгорание в спорте» является предшествующей для следующих дисциплин: психология спортивной карьеры, психология личности спортсмена, социальная психология спортивной деятельности, современные технологии психологического тренинга и Т-игр.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Стресс и эмоциональное выгорание в спорте» имеет трудоёмкость, равную 2 зачётным единицам (72 часа).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	10	10
Лекции	-	-

Практические занятия		10	10
Промежуточная и итоговая аттестация (экзамен)		4	4
Самостоятельная работа		58	58
Общая трудоемкость	Часы	72	72
	ЗЕ	2	

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ	
		Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Психология стресса			
1.1. Стресс как состояние психической напряженности, его специфика в спорте.	4	2	2
1.2. Процессы, ресурсы, стратегии, стили преодоления стресса.	4	2	2
1.3. Диагностика, психопрофилактика и психокоррекция стресса и тревожности в спорте.	18	2	16
1.4. Профилактика и коррекция стресса	16	2	14
Раздел 2. Эмоциональное выгорание в спорте			
2.1. Характеристика эмоционального выгорания, его компоненты. Диагностика, профилактика и коррекция эмоционального выгорания.	16	2	14
Всего:	72	10	48

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание практических занятий (10 часов)

Раздел 1. Психология стресса.

Тема 1: Стресс как состояние психической напряженности, его специфика в спорте (2 часа)

Вопросы.

История учения о стрессе. Определение стресса и его структуры. Модели и теории действия стресса. Стресс в различных жизненных сферах. Типы стрессоров. Причины и последствия стресса в спортивной деятельности. История учения о стрессе. Концепция стресса Г. Селье. Виды стресса. Острый и хронический стресс. Посттравматический стресс.

Стресс как состояние психической напряженности. Виды и фазы развития стресса. Факторы, способствующие возникновению состояния: внешние и внутренние. Спортивные стрессы и их специфика. Основные признаки стресса.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблеме: особенности поведения при остром и хроническом стрессах.

Групповая дискуссия на тему:

Литература:

1. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

2. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
3. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
5. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>
6. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: основ психологии стресса, основных признаков, видов и фаз развития стресса;
умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать стресс-факторы;
навыков: работы с научно-методической литературой, анализа специфики спортивного стресса и особенностей поведения при остром и хроническом стрессах.
Формирование универсальных компетенций (УК – 6), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 10), профессиональных (ПК – 1, 5, 17).

Тема 2: Процессы, ресурсы, стратегии и стили преодоления стресса. (2 часа)

Вопросы.

Диагностика стресса и тревожности. Коппинг-стратегии преодоления стресса. Психопрофилактика и психокоррекция стресса и тревожности. Методы и приемы предупреждения стрессовых воздействий.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: причины повышенной тревожности; тайм-менеджмент как эффективный метод профилактики стрессовых воздействий.

Групповая дискуссия на тему: Способы предупреждения и коррекции ситуативной и личностной тревожности.

Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления стресса. Жизнестойкость как ресурс преодоления стресса. Диагностика особенностей копинг-поведения с помощью опросника «Проактивное совладающее поведение» Е. ССтарченковой.

Гендерные и возрастные особенности преодолевающего поведения. Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения. Диагностика стратегий преодоления стресса с помощью опросника Р. Лазаруса, Фолкмана.

Литература:

1. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
2. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

3. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

5. Сафо́нов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафо́нов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

6. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии стресса, основных признаков, видов и фаз развития стресса;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать стресс-факторы;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа специфики спортивного стресса и особенностей поведения при остром и хроническом стрессах.

Формирование универсальных компетенций (УК – 6), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 10), профессиональных (ПК – 1, 5, 17).

Тема 3: Диагностика, психопрофилактика и психокоррекция стресса и тревожности в спорте (2 часа)

Вопросы.

Психологические защиты и копинг-стратегии как способы преодоления стресса. Виды психологических защит. Роль социального окружения в поддержании устойчивости к стрессу.

Литература:

1. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

2. Маришук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

3. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

5. Сафо́нов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафо́нов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

6. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии стресса, основных признаков, видов и фаз развития стресса;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать стресс-факторы;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа специфики спортивного стресса и особенностей поведения при остром и хроническом стрессах.

Формирование универсальных компетенций (УК – 6), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 10), профессиональных (ПК – 1, 5, 17).

Тема 4: Профилактика и коррекция стресса (2 часа)

Вопросы.

Когнитивные методы преодоления и профилактики стресса. Тренинг позитивного мышления. Упражнения на снижение поляризованности мышления Де Боно. Краткосрочное психологическое консультирование, ориентированные на решение проблем. Метод формирования образа оптимального боевого состояния А.В.Алексеева.

Литература:

1. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
2. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
3. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
5. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>
6. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основ психологии стресса, основных признаков, видов и фаз развития стресса;

умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу; применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать стресс-факторы;

навыков: работы с научно-методической литературой, анализа специфики спортивного стресса и особенностей поведения при остром и хроническом стрессах.

Формирование универсальных компетенций (УК – 6), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 10), профессиональных (ПК – 1, 5, 17).

Раздел 2. Эмоциональное выгорание в спорте.

Тема 5: Характеристика эмоционального выгорания, его компоненты. Диагностика, профилактика и коррекция эмоционального выгорания (2 часа).

Вопросы:

Понятие эмоционального выгорания в спорте. Симптомокомплексы синдрома эмоционального выгорания, их характеристика, последствия.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: Основные признаки (компоненты) эмоционального выгорания.

Выгорание в спортивных командах.

Профилактика снижения эффективности совместных действий спортсменов в спортивных командах. Психологическое просвещение как ресурс профилактики психологического выгорания в спортивных командах.

Психопрофилактика и психокоррекция эмоционального выгорания: причины, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания.

Выполнение в подгруппах кейс-заданий по проблемам: Методы профилактики и способы коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Диагностика эмоционального выгорания.

- опросник «Синдром выгорания» А. Рукавишникова;

- опросник «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексон;

- анализ существующих «помех времени» и выявление эффективного тайм-менеджмента и др.

Практическое задание: Изучить проявление синдрома эмоционального выгорания с помощью опросников А.А. Бойко или К. Маслач и С. Джексон (на выбор).

Вопросы для закрепления и обсуждения.

1. Определение феномена эмоционального выгорания. Расскажите историю его изучения.

2. Изложите основные подходы к определению феномена эмоционального выгорания.

3. Перечислите главные фазы в развитии выгорания.

4. Раскройте факторы, связанные с появлением и развитием выгорания.

5. Охарактеризуйте профилактические меры при синдроме эмоционального выгорания.

Литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

2. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

3. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.

4. Либина, А. В. Психология совладания: учеб. пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542676> (дата обращения: 29.05.2024).

5. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>

6. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).

8. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Изучение темы направлено на приобретение:

*знаний: основ психологии эмоционального выгорания, основных признаков, симпто-
комплексов эмоционального выгорания;*

*умений: самостоятельно анализировать научную и методическую литературу;
применять понятийно-категориальный аппарат спортивной психологии, анализировать
признаки эмоционального выгорания;*

*навыков: работы с научно-методической литературой, анализа специфики эмоци-
онального выгорания в спорте.*

Формирование универсальных компетенций (УК – 6), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 10), профессиональных (ПК – 1, 5, 17).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол- во часов	Формы и сроки контроля
1.	1. Реферат на тему: Современные концепции стресса. 2. Подготовка докладов на темы: История учения о стрессе. Модели и теории дей- ствия стресса. Стресс в различных жизненных сферах. Основные понятия и типы стрессовых си- туаций. 3. Анализ собственных стрессовых симптомов и состояний на основе психодиагностики.	4	Беседа-дискуссия на семинаре. Реферат. Доклады. Самоанализ личност- ных ресурсов преодо- ления стресса.
2.	1. Подготовка сообщение для тренеров «Стресс и его влияние на спортсменов» 2. Подготовка доклада на тему: Защитные механизмы личности. 3.Измерить стрессонаполненность собственной жизни с помощью анкеты «Стрессонаполнен- ность жизни» Т.Холмса и Р. Райха.	4	Беседа-дискуссия на семинаре. Доклад. Самоанализ личност- ных ресурсов преодо- ления стресса.
3.	1. Подготовка доклад на тему «История исследо- ваний стресса в спорте», 2.Подготовка сообщения для спортсменов, для тренеров, для родителей юных спортсменов «Стресс и устойчивость спортсменов к нему»	4	Беседа-дискуссия на семинаре. Доклад. Сообщения для раз- личных субъектов спортивной деятельно- сти.

4.	<p>1. Подготовка докладов на тему: Внутренние и внешние ресурсы преодоления стресса.</p> <p>2. Возрастные и гендерные особенности преодоления стресса. Психологическая культура как ресурс преодоления стресса. Социальная поддержка как ресурс стрессоустойчивости.</p> <p>3. Оценка собственных ресурсов стрессоустойчивости с помощью методик Н.Водопьяновой, М.Штейна: -Шкала оптимизма и активности (шкала AOS). -Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР)</p> <p>4.Найти дополнительные собственные ресурсы</p>	4	Беседа-дискуссия на семинаре. Доклад.
5.	<p>1.Определить предпочитаемые стратегии преодоления стресса с помощью методик:</p> <p>2. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS), адаптированный Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.</p> <p>3. Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТСЖ) В.Янке, Г. Эрдманна.</p>	14	Беседа-дискуссия на семинаре. Сообщения для различных субъектов спортивной деятельности.
6.	<p>1.Организация диагностических исследований по заданным темам: «гендерные особенности выбора копинг-стратегий в выбранном виде спорта», «Возрастные особенности преодоления трудных жизненных ситуаций», «Особенности копинг-механизмов у спортсменов, играющих в шахматы» и др. Анализ полученных результатов исследования.</p> <p>2.Подготовка рефератов на тему: «Виды психологических защит и их влияние на здоровье человека», «Принципы копинг-поведения», «Преобразование образа –Я», «Жизненная стратегия и ее выбор», «Установки, ценностные ориентации, мировоззрение и их влияние на здоровье человека»</p> <p>Выполнение методик: Опросник Келлермана-Плутчика</p> <p>2. Построение жизненной перспективы</p>	4	Проверка результатов психодиагностических исследований. Проверка рефератов.
7.	<p>1. Подготовка реферата на тему: Модели профессионального выгорания, их особенности.</p> <p>2. Разработка мини-лекции «тайм-менеджмент».</p> <p>3. Разработка методов профилактики профессионального выгорания по результатам диагностического заключения</p>	4	Проверка реферата. Проверка мини-лекции для спортсменов «Тайм-менеджмент».
8.	Разработать программу тренинга по развитию стрессоустойчивости.	8	Проверка программ тренинга по развитию стрессоустойчивости.
9.	Подготовка к зачёту	12	зачёт
Итого		58	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
3. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
4. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
5. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
7. Сандомирский, М. Е. Как справиться со стрессом / М. Е. Сандомирский. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. – 176 с.
8. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Дополнительная:

9. Алиев, Х. М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. М. Алиев. – М., 1996. – 239 с.
10. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
11. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
12. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 67 с.
13. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. - М. : Советский спорт, 2010. - 158 [2] с. : портр., табл., граф. - (Атланты спортивной науки). - Библиогр.: с. 154-159.
14. Либина, А. В. Психология совладания : учебн. пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542676> (дата обращения: 29.05.2024).
15. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

16. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
17. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов [и др.]; под ред. А. В. Родионова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.
18. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
19. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. работ по психологии спорта ; сост.: А. В. Родионов, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
20. Психология соревновательной деятельности спортсмена: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.
21. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>
22. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте: монография [Электронный ресурс] / В.К. Сафонов. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2003. – 159 с. – Текст: электронный // URL: [https://dl.libcats.org/genesis/840000/5931f47c1417aa81a9cd06ae9c316fb2/ as/\[Safonov V.K.\] Agressiya v sporte\(libcats.org\).pdf](https://dl.libcats.org/genesis/840000/5931f47c1417aa81a9cd06ae9c316fb2/ as/[Safonov V.K.] Agressiya v sporte(libcats.org).pdf)
23. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.
24. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный// URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>
25. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.
26. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
27. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.

Темы рефератов:

1. Организационный стресс.
2. Информационный стресс.
3. Внутрличностный стресс.
4. Стрессоустойчивость личности.
5. Влияние личностных особенностей на возникновение и преодоление стресса.
6. Возрастные особенности стресса.
7. Особенности переживания стресса у мужчин и женщин (гендерный аспект стресса).
8. Взаимосвязь стихийных бедствий (ЧС) и стресса.
9. Профессиональный стресс у тренеров.
10. Соревновательный стресс.
11. Взаимосвязь алкоголизма (курения, наркомании) со стрессом.
12. Особенности стресса во время полёта.
13. Влияние стресса на протекание беременности.
14. Взаимосвязь стрессовых состояний с возникновением онкологических заболеваний.
15. Психосоматические заболевания как последствия стресса.
16. Причины эмоционального выгорания в профессиональной сфере.

17. Влияние эмоционального выгорания на физическое здоровье.
18. Стратегии преодоления эмоционального выгорания в отношениях.
19. Роль социальной поддержки в профилактике эмоционального выгорания.
20. Эмоциональное выгорание у педагогов: причины и профилактика.
21. Психологические и физические последствия эмоционального выгорания.
22. Роль социальной поддержки в преодолении эмоционального выгорания.
23. Связь между эмоциональным выгоранием и психическими расстройствами.
24. Роль самопомощи и заботы о себе в преодолении эмоционального выгорания.
25. Как избежать эмоционального выгорания.
26. Влияние физической активности на уровень стресса и выгорания.
27. Влияние стресса на развитие эмоционального выгорания.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-6. Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	<p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/03.8 Управление персоналом, задействованным в обеспечении и сопровождении подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва</p> <p>ПС 05.003 «Тренер», Н/04.7 Координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной сборной команды</p>	<p>Знает: методы тестирования спортсменов в целях определения показателей нервной системы, психоэмоциональной сферы, способы сбора, обработки и анализа соответствующей информации;</p> <p>Умеет: формировать мотивацию к профессиональному и личностному росту различных групп спортсменов и тренеров;</p> <p>Имеет опыт мониторинга уровня спортивной мотивации, состояния здоровья и функциональной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды</p>
ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.	<p>ПС 05.003 «Тренер», Ф/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды</p> <p>ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8 Руководство процессом централизованной</p>	<p>Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;</p> <p>Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;</p> <p>Имеет опыт обеспечения научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процес-</p>

	тренировочной работы организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортивных сборных команд	са на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.
ПК-1. Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена	ПС 05.003 «Тренер» D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	Знает: способы коррекции тренировочной и соревновательной нагрузки на основе контроля психофизиологических показателей спортсмена; Умеет: вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; Имеет опыт проведения мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям
ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося C/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знает: основы психологии кризисных ситуаций в жизни и деятельности спортсмена, психотехнологий в работе со спортсменами; Умеет: контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период; Имеет опыт формирования и поддержания спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях.
ПК-17. Способен использовать в профессиональной деятельности современные средства и методы психологической профилактики, восстановления и реабилитации, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов и тренеров.	ПС 05.003 «Тренер», C/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки C/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спор-	Знает: психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации Умеет: применять средства физического и психического восстановления занимающихся; Имеет опыт анализа эффективности выступления спортивной сборной команды на общероссийских и международных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной сборной

	тивных дисциплин) Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	команды.
--	--	----------

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- обсуждение и оценка подготовки презентации.

Форма итогового контроля – зачет (2 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. *Для того чтобы избавиться от стресса, нужно фиксироваться на:*

- А. своих отрицательных эмоциях
- Б. положительных переживаниях
- В. проблеме
- Г. путях выхода из него
- Д. позитивных образах

2. *Расположите в правильной последовательности стадии стресса.*

- А. стадия резистентности
- Б. стадия тревоги
- В. стадия истощения

3. *Перечислите факторы, способствующие переходу стресса в эвстресс:*
- А. положительный эмоциональный фон
 - Б. недостаток нужной информации
 - В. опыт решения подобных проблем в прошлом
 - Г. чувство беспомощности перед возникшей проблемой
4. *Перечислите факторы, способствующие переходу стресса в дистресс:*
- А. чрезмерная сила стресса
 - Б. большая продолжительность стрессорного воздействия
 - В. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
 - Г. позитивный прогноз на будущее
5. *Трудность сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания – являются признаками стресса.*
- А. поведенческими
 - Б. физиологическими
 - В. эмоциональными
 - Г. интеллектуальными
6. *К объективным методам оценки уровня стресса относятся:*
- А. регистрация частоты сердечных сокращений
 - Б. бланковое тестирование
 - В. электрокардиография
 - Г. интроспекция
 - Д. определение показателей артериального давления
7. *Показатель ситуативной тревожности 57 баллов по Ч.Спилбергеру можно отнести к уровню.*
- А. низкому
 - Б. среднему
 - В. высокому
 - Г. сверхвысокому
8. *Головная боль относится к форме проявления стресса.*
- А. поведенческой
 - Б. эмоциональной
 - В. интеллектуальной
 - Г. физиологической
9. *С какой стадии начинается стресс?*
- А. со стадии адаптации
 - Б. со стадии тревоги
 - В. со стадии резистентности
 - Г. со стадии истощения
10. *В рамках психологической коррекции тревожности важная роль отводится саморегуляции. Оцените эффективность следующих способов:*

- А. переключение и отвлечение;
- Б. снижение значимости;
- В. продумывание плана Б;
- Г. физическая разминка;
- Д. временная отсрочка цели с модернизацией плана ее достижения, то есть включение новых этапов;
- Е. проигрывание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных приятных моментов.

7.2.3 Вопросы к зачету

1. Стресс как состояние психической напряженности.
2. Виды и фазы развития стресса.
3. Факторы, способствующие возникновению состояния: внешние и внутренние.
4. Спортивные стрессы и их специфика.
5. Стресс как состояние психической напряженности, его специфика в спорте.
6. Основные признаки стресса.
7. Диагностика стресса.
8. Ресурсы преодоления стресса.
9. Стратегии и стили преодоления стресса.
- 10.
11. Коппинг-стратегии преодоления стресса.
12. Психопрофилактика и психокоррекция стресса.
13. Методы и приемы предупреждения стрессовых воздействий.
14. Особенности поведения при остром и хроническом стрессах.
15. Тайм-менеджмент как эффективный метод профилактики стрессовых воздействий.
16. Психопрофилактика и психокоррекция тревожности. Причины повышенной тревожности.
17. Способы предупреждения и коррекции ситуативной и личностной тревожности.
18. Агрессия в спорте, ее виды.
19. Причины агрессии, основные направления коррекционной работы.
20. Изучение агрессии в спорте.
21. Психопрофилактика и психокоррекция агрессии.
22. Понятие эмоционального выгорания в спорте.
23. Симптомокомплексы синдрома эмоционального выгорания, их характеристика.
24. Основные признаки (компоненты) эмоционального выгорания.
25. Диагностика эмоционального выгорания.
26. Психопрофилактика и психокоррекция эмоционального выгорания.
27. Причины, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания.
28. Методы профилактики и способы коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Критерии оценки знаний на зачете

«Зачтено» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений; последовательность, логика изложения, умение подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличие собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся

должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«**Не зачтено**» - обучающийся не может изложить содержание материала, ответ требует серьёзных дополнений, не последователен и не логичен, не содержит обобщения и выводы. Обучающийся испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
3. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
4. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439>
5. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
6. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
8. Сандомирский, М. Е. Как справиться со стрессом / М. Е. Сандомирский. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. – 176 с.
9. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

Дополнительная:

10. Алиев, Х. М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. М. Алиев. – М., 1996. – 239 с.
11. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс] / Г.Д. Бабушкин. - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>
12. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
13. Воскресенская, Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов: метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Минск: БГУФК, 2016. – 95 [4] с.: ил.

14. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 67 с.
15. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. - М. : Советский спорт, 2010. - 158 [2] с. : портр., табл., граф. - (Атланты спортивной науки). - Библиогр.: с. 154-159.
16. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учеб. пособие для студентов /Л.П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 72 с.
17. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под ред. В. Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
18. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко.- М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223276.html>
19. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
20. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов [и др.]; под ред. А. В. Родионова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.
21. Психология и педагогика спортивной деятельности («Спортивный психолог») 2003-2024 [Электронный ресурс] // <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
22. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. работ по психологии спорта ; сост.: А. В. Родионов, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
23. Психология соревновательной деятельности спортсмена: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010. – 264 с.
24. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>
25. Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О.Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.
26. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011. – 188 с. – Текст: электронный//URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193/>
27. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.
28. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
29. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
30. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.
31. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.
32. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>
2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Дисциплина разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала и призвана обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине важно показывать возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, схем, кинофильмов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения: семинары-дискуссии; разбор конкретных ситуаций; деловые игры.

Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы, творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя обучающегося, а прежде всего их взаимная детерминация.

Критерии подготовленности к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

2) психологическая готовность к выступлению и участию в дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающихся на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискуссии, дискуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы, творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности.

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Творческое задание – одна из форм самостоятельной работы, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. Творческое задание – задание, которое содержит больший или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов. В качестве главных признаков творческих домашних работ выделяют: высокую степень самостоятельности; умение логически обрабатывать материал; умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал; умение классифицировать материал по тем или иным признакам; умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям; умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

Выделяют следующие виды творческих заданий: когнитивные, креативные, организационно-деятельностные.

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу привлекательности вида спорта, определенного для нее. Затем поочередно от группы выступает представитель. Критерии оценки презентации: раскрытие цели сообщения и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из

них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

Очень важно, чтобы преподаватель постоянно расширял свои психологические знания, был в курсе методологических и теоретических новинок, относящихся к исследованиям в области психологии.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для

		мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

** Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.с.н., доцент кафедры
Педагогики и психологии



Е.В. Мельник

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 4 » сентября 20 24 г.
протокол № 2
Заведующий кафедрой А.В.Шукаева
Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
И.А.Дьячук
« 5 » сентября 20 24 г.

Рабочая программа по дисциплине

**Факультатив ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ
КОНФЛИКТАМИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ**

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль программы):
«Спортивная психология. Управление психологической подготовкой
в сфере спорта»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: заочная

Курс – 1

Семестр – 2

Итоговая форма контроля – зачет (2 семестр)

Рабочую программу разработала:
Мельник Е.В., к.психол.н., доцент

Смоленск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Выписка из ФГОС 3++	3
1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2. Результаты обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
5. Содержание дисциплины	7
5.1 Количество часов по видам занятий.....	7
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....	8
5.2.1 Содержание лекционных занятий.....	8
5.2.2 Содержание практических занятий.....	8
6. Самостоятельная работа	11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	13
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	13
7.2 Типовые контрольные задания	15
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....	15
7.2.2 Тестовые задания по дисциплине.....	15
7.2.3 Вопросы к зачету.....	18
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	19
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	21
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 947. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №82 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – магистратура по направлению подготовки».

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры по направлению подготовки: «Спортивная психология. Управление психологической подготовкой в сфере спорта», могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач следующих типов:

- тренерские,
- научно-исследовательские,
- организационно-методические,
- управление психологической подготовкой в сфере спорта.

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 «Тренер».

- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Технология управления конфликтами в спортивной команде» реализуется в рамках факультативов учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.04.03 – «Спорт». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Технология управления конфликтами в спортивной команде» состоит из двух самостоятельных разделов: конфликт как социально-психологическое явление и способ социального взаимодействия; диагностика, профилактика и разрешение конфликтов в спорте. Учебный процесс по дисциплине «Технология управления конфликтами в спортивной коман-

де» осуществляется на аудиторных занятиях в форме практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, презентаций.

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.

ОПК-7. Способность управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд.

ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ПК-6. Способен обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт, анализировать состояние и динамику объектов в избранном виде профессиональной деятельности, выявлять актуальные проблемы, ставить задачи и определять пути их решения.

ПК-11. Способен организовать работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности.

ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного возраста и уровня подготовленности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

В результате обучения по дисциплине магистрант должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать:		
– модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям;	ПС 05.003 «Тренер», С/04.6	УК-2
– методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации;	ПС 05.003 «Тренер», Е/02.6	ОПК-7
– принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;	ПС 05.003 «Тренер», D/02.6	ПК-6

– модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-11
– критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ПК-16
Уметь:		
– формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	УК-2
– выявлять ключевые факторы результативности спортивной подготовки и разрабатывать оптимальные алгоритмы воздействия на выявленные факторы с учетом специфики вида спорта, стратегических целей и задач спортивной подготовки;	ПС 05.003 «Тренер», E/02.6	ОПК-7
– организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды;	ПС 05.003 «Тренер», F/03.6	ОПК-10
– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся;	ПС 05.003 «Тренер», D/02.6	ПК-6
– мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин;	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6	ПК-11
– использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований	ПС 05.003 «Тренер», H/03.7	ПК-16
Иметь опыт:		
– разбора с занимающимся результатов выступления на соревновании;	ПС 05.003 «Тренер», C/04.6	УК-2
– консультационного сопровождения тренеров по вопросам совершенствования спортивной подготовки занимающихся, спортсменов	ПС 05.003 «Тренер», E/02.6	ОПК-7

– обеспечение научно-методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8	ОПК-10
– составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства;	ПС 05.003 «Тренер», Д/02.6	ПК-6
– формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, оказания психолого-методической поддержки занимающегося в период соревнований;	ПС 05.003 «Тренер», Д/04.6	ПК-11
– мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды	ПС 05.003 «Тренер», Н/03.7	ПК-16

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Технология управления конфликтами в спортивной команде» относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в список факультативных дисциплин ФТД.01.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки по следующим дисциплинам: «Педагогика», «Психология», «Педагогика физической культуры и спорта», Психология физической культуры и спорта», «Введение в спортивную психологию». Дисциплина «Психолого-педагогический мониторинг образовательного процесса» является предшествующей для следующих дисциплин: «Социальная психология спортивной деятельности», «Психология личности спортсмена».

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Психолого-педагогический мониторинг образовательного процесса» имеет трудоёмкость, равную 1 зачётной единице (36 часов).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	8	8
Лекции	-	-
Практические занятия	8	8
<i>Промежуточная и итоговая аттестация (зачет)</i>	4	4
<i>Самостоятельная работа</i>	24	24
Общая трудоёмкость	Часы	36
	ЗЕ	1

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лек-ции	Практич. занятия	Самост. работа
Раздел 1. Конфликт как социально-психологическое явление и способ социального взаимодействия.				
1.1. Понятие «конфликт». Современные подходы к изучению и описанию конфликтов.	8		2	6
1.2. Виды конфликтов, их причины и стратегии поведения в конфликте.	8		2	6
Раздел 2. Диагностика, профилактика и разрешение конфликтов в спорте.				
2.1. Диагностика стратегий поведения в конфликте.	8		2	6
2.2. Профилактика и разрешение конфликтов в спорте.	8		2	6
Зачет	4			
Всего:	36		8	24

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (0 часов)

Лекционные занятия по учебному плану не предусмотрены по данной дисциплине.

5.2.2. Содержание практических занятий (8 час.)

Раздел 1. *Конфликт как социально-психологическое явление и способ социального взаимодействия.*

1.1. Понятие «конфликт». Современные подходы к изучению и описанию конфликтов (2 часа)

Практическое занятие №1

План

1. Сущность конфликта, его структура.
2. Динамика и основные этапы развития конфликта.
3. Типология конфликтных личностей.

Литература

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960> (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9630-9. – DOI 10.23681/491960. – Текст: электронный.

2. Мельник, Е.В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.

3. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://window.edu.ru/resource/235/72235>

4. Психология делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433662>

5. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657>

Изучение темы направлено на приобретение знаний о теоретических основаниях конфликтных ситуаций, видов конфликта и его функций, умений применять знания в области межличностного взаимодействия, опыта практической работы взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-

оздоровительной деятельности. Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 7, 10), профессиональных (ПК – 6, 11, 16).

1.2. Виды конфликтов, их причины и стратегии поведения в конфликте (2 часа)

Практическое занятие №1

План

1. Виды конфликтов: социальный, межгрупповой, внутригрупповой, межличностный, личности и группы, внутриличностный, ролевой.
2. Причины конфликтов.
3. Стратегии поведения в конфликте.

Литература

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960> (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9630-9. – DOI 10.23681/491960. – Текст: электронный.

2. Мельник, Е.В, Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В.Мельник, Е.В.Силич, Н.В.Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.

3. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://window.edu.ru/resource/235/72235>

4. Психология делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433662>

5. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657>

Изучение темы направлено на приобретение знаний о теоретических основаниях конфликтных ситуаций, видов конфликта и его функций, умений применять знания в области межличностного взаимодействия, опыта практической работы взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 7, 10), профессиональных (ПК – 6, 11, 16).

Раздел 2. Диагностика, профилактика и разрешение конфликтов в спорте.

2.1. Диагностика стратегий поведения в конфликте (2 часа).

Практическое занятие №1

План

1. Особенности проявления конфликтов в спорте.
2. Конфликтная личность в спорте.
3. Диагностика стратегий поведения в конфликте, анализ результатов диагностики.

Литература

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960> (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9630-9. – DOI 10.23681/491960. – Текст: электронный.

2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

3. Мельник, Е.В, Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В.Мельник, Е.В.Силич, Н.В.Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.

4. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://window.edu.ru/resource/235/72235>

5. Психология делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433662>

6. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657>

Изучение темы направлено на приобретение знаний о теоретических основаниях конфликтных ситуаций, видов конфликта и его функций, умений применять знания в области межличностного взаимодействия, опыта практической работы взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 7, 10), профессиональных (ПК – 6, 11, 16).

2.2. Профилактика и разрешение конфликтов в спорте (2 часа).

Практическое занятие №1

План

1. Профилактика конфликтов в спорте.
2. Способы решения конфликта, правила поведения и общения в конфликтной ситуации.
3. Упражнение «Я высказывания».

Литература

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960> (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9630-9. – DOI 10.23681/491960. – Текст: электронный.

2. Мельник, Е.В, Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В.Мельник, Е.В.Силич, Н.В.Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.

3. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://window.edu.ru/resource/235/72235>

4. Психология делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433662>

5. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657>

Изучение темы направлено на приобретение знаний о теоретических основаниях конфликтных ситуаций, видов конфликта и его функций, умений применять знания в области межличностного взаимодействия, опыта практической работы взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Формирование универсальных компетенций (УК – 2), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 7, 10), профессиональных (ПК – 6, 11, 16).

6. Самостоятельная работа

При изучении дисциплины обучающийся самостоятельно готовится по следующим темам:

№	Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные)	Кол- во часов	Формы и сроки контроля
1.	Понятие «конфликт». Современные подходы к изучению и описанию конфликтов.		Выступление на занятиях, дискуссия
2.	Виды конфликтов, их причины и стратегии поведения в конфликте.		Письменная работа. Презентация
3.	Диагностика стратегий поведения в конфликте.		Письменная работа.
4.	Профилактика и разрешение конфликтов в спорте.		Устное собеседование
Итого		24	

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960> (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9630-9. – DOI 10.23681/491960. – Текст: электронный.
2. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
3. Мельник, Е.В, Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В.Мельник, Е.В.Силич, Н.В.Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.
4. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://window.edu.ru/resource/235/72235>

Дополнительная:

1. Психология делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433662>
2. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657>

Темы рефератов:

1. Конфликт в системе «спортсмен-спортсмен»
2. Конфликт в системе «тренер-спортсмен»
3. Конфликт в системе «спортсмен-родитель»
4. Конфликт в системе «тренер-родитель»
5. Конфликт в системе «спортсмен-судья»
6. Конфликт в системе «тренер-судья»
7. Медиация как особый вид переговоров при участии нейтрального посредника.
8. Медиация в разрешении конфликтов.
9. Асоциальное поведение спортсменов.
10. Регуляция социального поведения.
11. Эффект соперничества как социально-психологическое явление.

12. Fair play как проявление нравственного поведения спортсмена.
13. Патриотизм в спорте.
14. Проявление дружбы и коллективизма в спорте.
15. Спортивная честь и достоинство.
16. Особенности общения в тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	ПС 05.003 «Тренер» С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Знать: модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям; Уметь: формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям; Иметь опыт разбора с занимающимися результатов выступления на соревновании.
ОПК-7. Способность управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд.	ПС 05.003 «Тренер», Е/02.6 Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки	Знать: методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации; Уметь: выявлять ключевые факторы результативности спортивной подготовки и разрабатывать оптимальные алгоритмы воздействия на выявленные факторы с учетом специфики вида спорта, стратегических целей и задач спортивной подготовки Иметь опыт консультационного сопровождения тренеров по вопросам совершенствования спортивной подготовки занимающихся, спортсменов
ОПК-10. Способность осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.	ПС 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», Н/05.8 Руководство процессом централизованной тренировочной работы организаций, осуществляющих спортивную под-	Знает: принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Умеет: организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды; Имеет опыт обеспечения научно-

	готовку спортивных сборных команд	методического, психологического сопровождения тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства, в соответствии с направлением и спецификой спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.
ПК-6. Способен обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт, анализировать состояние и динамику объектов в избранном виде профессиональной деятельности, выявлять актуальные проблемы, ставить задачи и определять пути их решения	ПС 05.003 «Тренер», D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	Знать: методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации Уметь: подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся Иметь опыт составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
ПК-11. Способен организовать работу со всеми категориями населения в конкретных видах физической и спортивной деятельности	ПС 05.003 «Тренер», D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося	Знать: модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса; Уметь: мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин Иметь опыт формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, оказания психолого-методической поддержки занимающегося в период соревнований
ПК-16. Способен проводить коррекционно-развивающую работу со спортсменами различного воз-	ПС 05.003 «Тренер» F/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды	Знает: критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию

раста и уровня подготовки.	Н/03.7 Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне; Умеет: использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований; Имеет опыт мониторинга поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов спортивной сборной команды.
----------------------------	---	--

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

7.2 Типовые контрольные задания

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Формами текущего и промежуточного контроля являются:

- оценка теоретических знаний и практических умений в процессе групповых занятий,
 - выполнение самостоятельных и творческих заданий,
 - подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
 - обсуждение и оценка подготовки презентации.
- Форма итогового контроля – экзамен (2 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. Какие из приведенных признаков характерны для высокого уровня организации спортивной команды?

- а) преобладание формальных отношений;
- б) высокая согласованность действий всех членов команды;
- в) психологическая структура группы распалась на несколько микрогрупп, мало связанных между собой;
- г) наблюдается резкое преобладание функциональных отношений;
- д) характерно наличие авторитетных спортсменов.

2. В каком из описаний идет речь о психофизиологической совместимости?

а) у одного замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию;

б) соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п.;

в) общность целей, интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и социального типа поведения;

г) взаимодополнение свойств личности и черт характера (моральная сплоченность и взаимная приспособленная адаптация личностных особенностей ее членов);

д) она определяет характер взаимодействия членов группы в процессе деятельности и эффективность самой деятельности.

3. Определите, в каком из предложенных вариантов при перестановке букв в словах написана стратегия поведения человека в конфликтных ситуациях – соперничество.

- а) РОСОПЛЕНИЕПБИС
- б) ПРОМОИСМК
- в) ТРСОЕСТВОУДНИЧ
- г) ЕГИЕИЗНБА
- д) ВЕРСТИЧЕОСОПН

4. По предложенным описаниям определите стратегию поведения человека в конфликтных ситуациях – избегание.

а) эта форма поведения выбирается тогда, когда индивид не хочет отстаивать свои права, сотрудничать для выработки решения, воздерживается от высказывания своей позиции, уклоняется от спора;

б) такое поведение возможно, если исход конфликта для индивида важен и у него не хватает власти для решения конфликта в свою пользу;

в) действия участников направлены на поиски решения за счет взаимных уступок, на выработку промежуточного решения, устраивающего обе стороны, при котором особо никто не выигрывает, но и не теряет;

г) ситуация воспринимается индивидом как крайне значимая для него, как вопрос победы или поражения, что предполагает жесткую позицию по отношению к другим участникам конфликта.

5. В каком из описаний социально-психологических явлений идет речь о сплоченности?

а) социально-психологическое групповое явление, которое свойственно коллективу и характеризует степень привлекательности группы для ее членов (симпатии и антипатии) и удовлетворенность членством в группе (удовлетворение потребности в общении, безопасности);

б) естественный социально-необходимый процесс групповой организации, самоорганизации и самоуправления, направленный на достижение общей цели, дифференциацию и интеграцию групповых явлений по принципу координационной и субординационной зависимости;

в) согласованность психологических свойств членов группы; функционирования их психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, эмоций, подобия доминирующих психических состояний и их протекания;

г) официальный санкционированный процесс, подразумевающий социальный контроль и власть на основе официальных полномочий;

д) общность людей, выделяемая в социальном целом на основе какого-либо признака, ее основным признаком является способность к согласованным действиям.

6. Сопоставьте основной принцип стратегии поведения человека в конфликтных ситуациях с ее названием и условным обозначением и определите, в каком случае речь идет о соперничестве (акула):

а) «Оставьте мне немножко и не трогайте меня»

б) «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить».

в) «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно»

г) «Прет напролом»

д) «Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?».

7. Из предложенных описаний определите, в каком случае идет речь об организационной функции лидера:

а) осуществляется не в условиях соревнований, а в условиях тренировок и отдыха, используется при создании благоприятного психологического климата в команде;

б) осуществляя эту функцию в игровой ситуации, лидер сообщает о заменах и перемещениях в команде, информирует о времени, текущем счете, ожидаемых действиях противника: "будет бросок", "нас меньше"...

в) в игровых ситуациях эта функция проявляется, главным образом, в указаниях, направляющих определенные действия товарищей по команде: "бросок", "блок", "стоять", "быстрей" и т.п.

г) знакомит спортсменов с возможностями и потребностями команды, сообщает о распределении ролей, обязанностей и ответственности в деятельности, предлагает аналогичную информацию о соперниках.

8. **Отметьте, какие утверждения характеризуют понятие «лидер».**

- а) осуществляет регуляцию межличностных отношений;
- б) назначается или избирается;
- в) имеет педагогическую направленность личности;
- г) осуществляет регуляцию официальных отношений группы как социальной организации.

7.2.3 Вопросы к зачету

1. Понятие «конфликтная ситуация», «конфликт», «конфликтное поведение»,
2. Современные подходы к изучению и описанию конфликтов.
3. Сущность конфликта, его структура.
4. Динамика и основные этапы развития конфликта.
5. Виды конфликтов: социальный, межгрупповой, внутригрупповой, межличностный, личности и группы.
6. Внутриличностный и ролевой конфликт.
7. Причины конфликтов.
8. Стратегии поведения в конфликте.
9. Типы конфликтных личностей, их поведение, способы взаимодействия с ними.
10. Способы разрешения конфликта.
11. Диагностика стилей поведения в конфликтной ситуации.
12. Особенности проявления конфликтов в спорте.
13. Конфликтная личность в спорте.
14. Диагностика стратегий поведения в конфликте.
15. Профилактика и разрешение конфликтов в спорте.

Критерии оценки знаний на зачете

«Зачтено» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Не зачтено» - обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960> (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9630-9. – DOI 10.23681/491960. – Текст: электронный.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта: учеб. / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2019. – 352 с.
3. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск: БГПУ, 2005. – 292 с
4. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
5. Мельник, Е.В, Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В.Мельник, Е.В.Силич, Н.В.Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.
6. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://window.edu.ru/resource/235/72235>
7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 16.05.2024).
8. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>
9. Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред. А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] – Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Дополнительная:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для ст-ов высш. учеб. заведений / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 363 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>
3. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская; под ред. В.Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
4. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
5. Психология делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433662>
6. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности : учеб. пособие / А. А. Реан ; Санкт-Петербург. ун-т. – СПб., 2001. 221 с.
7. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебн. пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539185>.
8. Социальная психология: хрестоматия / сост.: Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2012. – 456 с.
9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия / сост. И.П. Волков. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
10. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657>
11. Фадина, А.Г. Психология общения в спорте : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фадина. – Астрахань: Астраханский ун-т, 2011. – 104 с.
12. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – 2-е изд. – М.: Класс, 2006. – 272 с.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Сайт Смоленского государственного университета спорта - <http://sgus.ru>
2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
7. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
8. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности – тренерской и преподавательской.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала. Предлагаемый курс призван обеспечить обучающихся как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине одной из форм занятий является лекция, которая несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования обучающихся к дальнейшей

учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на занятиях (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения.

1. Семинары-дискуссии;
2. Разбор конкретных педагогических ситуаций;
3. Деловые игры.

Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности. В основу организации практических занятий положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности. В основе общения лежит принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельности преподавателя и обучающихся, а прежде всего их взаимная детерминация.

В процессе обучения используется метод самостоятельного изучения вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности обучающихся к занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

- 1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;
- 2) психологическая готовность каждого обучающегося к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Деятельность преподавателя и обучающегося на практическом занятии характеризуется активным взаимодействием и разнообразием видов учебной деятельности (дискус-

сии, диспуты, выполнение творческих заданий, семинарско-практические занятия, на которых углубляется или систематизируется определенное содержание изученного раздела программы или программного материала дисциплины в целом). Использование разнообразных форм практических занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы обучающихся, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень профессиональной компетентности

Творческие задания:

Микрогруппой (три – четыре человека) подготовить презентацию (на 5-10 мин.) и групповую дискуссию, отражающую наиболее привлекательные, а затем непривлекательные стороны конкретного вида спорта. Каждая группа совместно старается найти аргументы в пользу определенного вида спорта. Затем поочередно от группы выступает представитель.

Критерии оценки презентации: раскрытие цели и степень ее достижения; соответствие интересам и запросам слушателей (ценность и адресность сообщения); глубина, доступность и значимость использованной информации; особенности донесения информации до слушателей (наличие специальных приемов запоминания, динамичность, живость, эмоциональность и др.).

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях предлагаются темы рефератов (см. выше).

Предусмотренная программой самостоятельная работа имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; самостоятельная подготовка к зачету; выполнение творческих заданий. К зачету каждый обучающийся выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программные задания и тесты, как эффективная форма контроля знаний.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам дисциплины, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
2.	Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
3.	Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
4.	Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.
5.	Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная маг-

		нитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat
6.	Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы	Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3. Лицензионное программное обеспечение

№ п/п	Тип, номер лицензии, наименование продукта	Дата выдачи первоначальной лицензии	Вид программного обеспечения
1	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
2	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений
3	Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/	16.08.2016	Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722)
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	26.06.2023	Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205)

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
К.п.н., доцент кафедры
Педагогики и психологии



Е.В. Мельник