

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Яковых Юрий Владимирович. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль физическая культура; безопасность жизнедеятельности, форма обучения очная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Психологическое обеспечение спортивной деятельности. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Цели изучения данной дисциплины направлены на изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи:

- на формирование у обучающихся комплекса знаний, умений и навыков в области психологии физической культуры и спорта и обеспечения спортивной деятельности;
- формирование профессиональных умений овладения технологией психологической подготовки занимающихся спортом.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психологическое обеспечение спортивной деятельности» относится к блоку Б1 вариативной части дисциплин по выбору.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Знает психолого-педагогические закономерности формирования психических состояний при занятиях физической культурой. Умеет подбирать средства психологической поддержки занимающихся физической культурой.

2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		20
Общая трудоемкость	5	5
зач. ед.	180	180
час		
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	64	64
Лекции	32	32
Семинары (С)	32	32
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	116	116
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		Экзамен

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: контрольные задания 0-5 балла; подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-5 балла.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 удовлетворительно, 76-90 баллов – хорошо, 91-100 баллов – отлично.

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающиеся не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают зачет в устной форме. Билет для сдачи зачета включает 2 вопроса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в спортивную психологию.	8	4	4	–	–
2.	Психологическая характеристика спортивной деятельности.	8	4	4	–	–
3.	Психология личности спортсмена и тренера.	4	2	2	–	–
4.	Психологические основы обучения движениям в спорте.	8	4	4	–	–
5.	Психические состояния в спорте. Психология спортивного соревнования.	8	4	4	–	–
6.	Задачи психологического обеспечения в спортивной деятельности.	8	4	4	–	–
7.	Психология спортивного коллектива.	4	2	2	–	–
8.	Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивных группах, командах.	4	2	2	–	–
9.	Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности.	8	4	4	–	–

10.	Психическая саморегуляция в структуре спортивной деятельности.	4	2	2	–	–
	Итого (часов)	50	20	30	–	–

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 3

№	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Введение в спортивную психологию.	<p>Занятие 1. Лекция. Физическая культура как форма накопления и передачи универсального двигательного опыта. Особенности и задачи физического воспитания на различных этапах истории человеческого общества. Актуальные задачи психологии физической культуры. Разработка психологических основ физического воспитания, изучение предпосылок приобщения населения к здоровому образу жизни. Связь психологии физической культуры с другими науками.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Единство двух культур: физической и психической; 2. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека; 3. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии; 4. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания. <p>Занятие 3. Лекция. Предмет спортивной психологии. Развитие спортивной психологии в России. Задачи спортивной психологии. Методы исследования.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Развитие психологии спорта за рубежом. 6. Научные школы спортивной психологии и их основатели. 7. Научные направления и подходы в изучении психологии спорта. 8. Значение психологического знания в подготовке спортсменов. 9. Предмет исследования в спортивной психологии. 10. Назначение методов исследования в спортивной психологии.
2	Психологическая характеристика спортивной деятельности.	<p>Занятие 5. Лекция. Понятие о психомоторике произвольности двигательных действий, ее развитие в детском возрасте, временных, пространственных характеристиках движения как показателе психомоторики. Двигательная память и двигательное воображение, как компоненты психомоторики. Методы оценки психомоторики.</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психофизиологические особенности и выбор вида спортивной деятельности.

		<p>2.Взаимосвязь психофизиологических особенностей со спортивными способностями.</p> <p>3.Влияние силы нервной системы на предъявляемые нагрузки.</p> <p>4. Индивидуальный стиль деятельности в спорте: факторы, обуславливающие его формирование.</p> <p>Занятие 7. Лекция.</p> <p>Психологическая система спортивной деятельности. Психологические особенности спортивной деятельности. Структура и этапы спортивной деятельности. Индивидуально-психологические особенности в структуре спортивной деятельности.</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <p>1.Спортивная деятельность как сфера проявления возможностей человека.</p> <p>2.Спортивные способности, как фактор достижения высоких результатов в спорте.</p> <p>3.Психологическая характеристика этапов спортивной деятельности.</p> <p>4.Интерес к спорту и его формирование</p>
3	Психология личности спортсмена и тренера.	<p>Занятие 9. Лекция.</p> <p>Структура личности. Личность спортсмена и спорт. Личность тренера и авторитет. Творчество тренера.</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие.</p> <p>1. Творчество как процесс. Качества личности. Способствующие проявлению творчества.</p> <p>2.Место творчества в деятельности тренера.</p> <p>3.Составляющие творческой деятельности тренера.</p> <p>5.Мотивация творческой деятельности тренера.</p> <p>6.Воображение в творческой деятельности.</p>
4	Психологические основы обучения движениям в спорте.	<p>Занятие 11. Лекция.</p> <p>Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями. Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс.</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие.</p> <p>1.Возрастные границы проявления психомоторики человека.</p> <p>2.Проявление психомоторных способностей в разные возрастные периоды.</p> <p>3.Характеристика двигательных реакций.</p> <p>4.Средства и методы развития психомоторных способностей.</p> <p>5.Методы исследования психомоторики.</p> <p>Занятие 13. Лекция.</p> <p>Теоретические основы обучения движениям. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Функции тренера в процессе обучения движениям. Формирование представления о движении. Алгоритмизация при обучении спортивным действиям. Индивидуализация обучения спортивным действиям.</p>

		<p>Занятие 14. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обучающие программы при обучении спортивным движениям. 2.Факторы, определяющие индивидуализацию обучения движениям. 3.Теоретические представления Н.А. Бернштейна при обучении движениям. 4.Положения П.К. Анохина относительно управления движениями. 5.Роль представления в овладении движениями.
5	Психические состояния в спорте. Психология спортивного соревнования.	<p>Занятие 15. Лекция.</p> <p>Физиологические и физиологические аспекты взаимосвязи эмоций и движений. Влияния физической подготовленности на устойчивость к эмоциональным стрессам. Особенности эмоциональных состояний и управление ими на уроках физической культуры. Значение общего эмоционального фона для успеха занятий физической культурой. Проявление положительных. Отрицательных, активных и пассивных эмоций на занятиях, их влияние на волевые процессы.</p> <p>Занятие 16. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Причины возникновения психических состояний. 2.Психологическая характеристика психических состояний. 3.Факторы, влияющие на функциональное состояние спортсмена. 4.Влияние свойств личности спортсмена на проявление психического состояния. 5.Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, как источник психических нагрузок. Экстремальные виды спорта. <p>Занятие 17. Лекция.</p> <p>Понятие и параметры психических состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний. Предотвращения неблагоприятных психических состояний. Состояние психической готовности спортсмена.</p> <p>Занятие 18. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Факторы, обуславливающие характер предстартового состояния. 2.Компоненты психической готовности спортсмена к соревнованиям. 3.Эмоции в спортивной деятельности. 4.Формирование мобилизационной готовности спортсмена к предстоящему действию.
6	Задачи психологического обеспечения в спортивной деятельности.	<p>Занятие 19. Лекция.</p> <p>Ученик – субъект учебной деятельности. Типологические особенности школьников. Мотивационная сфера, мотивы, связанные с процессом деятельности. Мотивы, связанные с результатом</p>

		<p>деятельности формирования мотивов (внешние, внутренние факторы).</p> <p>Занятие 20. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уровни личности и их стабилизация. 2. Подходы к изучению личности. 3. Тесты, анкеты, опросники по изучению личности и ее свойств. 4. Что можно и что нельзя делать в процессе тестирования личности. 5. Принципы тестирования и ошибки при оценке. <p>Занятие 21. Лекция.</p> <p>Психодиагностика. Формирование оптимальной структуры спортивной мотивации. Развитие и совершенствование психических функций, свойств и профессионально важных качеств, обеспечивающих успешность тренировочной деятельности. Формирование психологической структуры спортивной деятельности.</p> <p>Занятие 22. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психотехнические упражнения для развития свойств внимания. 2. Психотехнические упражнения для развития представлений и воображения. 3. Психотехнические упражнения для развития ощущений и способности к управлению мышечным напряжением. 4. Психотехнические упражнения для развития умений релаксации.
7	Психология спортивного коллектива.	<p>Занятие 23. Лекция.</p> <p>Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Динамические процессы в команде. Психологические особенности руководства спортивной командой.</p> <p>Занятие 24. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лидерство в спортивной команде. Влияние лидера на развитие коллектива. 2. Влияние личностных качеств на процесс общения. 3. Работа тренера с лидерами команды. 4. Работа тренера с ведомыми спортсменами в команде. 5. Непосредственное и опосредованное управление общением в команде.
8	Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивных группах, командах.	<p>Занятие 25. Лекция.</p> <p>Психологическая совместимость и несовместимость. Экстраверсия и интроверсия, типы темперамента. Методика комплектования игрового состава.</p> <p>Занятие 26. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды и типы сплоченности. 2. Концептуальная модель сплоченности Керрона. 3. Средства определения уровня сплоченности. 4. Социограмма уровня сплоченности команды. 5. Взаимосвязь между уровнем сплоченности и подчиненности, между уровнем сплоченности и

		удовлетворенностью.
9	Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности.	<p>Занятие 27. Лекция. Теория надежности спортсмена. Психическая готовность. Помеховлияние. Объективный и субъективный комплекс помех. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности.</p> <p>Занятие 28. Практическое занятие. 1. Взаимосвязь между психическим состоянием и уровнем спортивной деятельности. 2. Причины возникновения состояния «выгорания» у спортсменов и тренеров. 3. Причины занятий спортом и ухода из спорта или прекращением занятий. 4. Агрессия и напористость. Теории агрессии. 5. Взаимосвязь между агрессивностью и спортивными результатами.</p> <p>Занятие 29. Лекция. Факторы, обуславливающие развитие помехоустойчивости. Диагностика помеховлияния. Средства развития помехоустойчивости.</p> <p>Занятие 30. Практическое занятие. 1. Тест-помехоустойчивость спортсмена. 2. Опросник соревновательной мотивации спортсмена. 3. Опросник спортивной мотивации. 4. Экспресс-оценка эмоционального состояния спортсмена.</p>
10	Психическая саморегуляция в структуре спортивной деятельности.	<p>Занятие 31. Лекция. Средства и методы психорегуляции в спорте. Саморегуляция как составная часть психологической подготовки спортсменов. Психофизиологические механизмы саморегуляции. Развитие навыков саморегуляции у спортсменов в процессе многолетней спортивной тренировки.</p> <p>Занятие 32. Практическое занятие. 1. Влияние психического стресса на вероятность заболеваний и травм. 2. Современные методы психической саморегуляции. 3. Ментальная тренировка и ее применение в тренировочной и соревновательной деятельности. 4. Тренинг уверенности, спокойствия и визуализации, концентрации внимания и самоконтроля.</p>

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Вопросы по подготовке и защите докладов по практическим занятиям представлены в таблице 3 в темах практических занятий, пример занятие №2.

Занятие 2. Практическое занятие.

1. Единство двух культур: физической и психической;
2. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека;
3. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии;

4. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Примерный перечень контрольных вопросов

1. Дайте сравнительную психологическую характеристику любительского, массового и профессионального спорта.
2. Дайте психологическую характеристику «спортивной борьбы».
3. Предложите варианты развития мотивации занятия спортом у начинающих спортсменов (на начальной стадии занятия спортом).
4. Назовите факторы, определяющие отношение спортсмена к тренеру (для начинающих спортсменов, подростков, спортсменов высокой квалификации).
5. Опишите особенности психомоторики для выбранного вами вида спорта.
6. К вам обратились родители с просьбой посоветовать спортивную секцию для их шестилетнего сына. Как вы поступите в этой ситуации?
7. Сравните понятия: «психологическое обеспечение», «психологическое сопровождение», «психологическая подготовка».
8. Развитие лидерских качеств спортсменов.
9. В каких случаях необходимо учитывать психофизиологическую и социально-психологическую совместимость в спорте. Приведите примеры.
10. Дайте характеристику внутренних и внешних методов психорегуляции.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
1	Введение в спортивную психологию.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 2,4 подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Единство двух культур: физической и психической; 2. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека; 3. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии; 4. 4.Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания. <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие психологии спорта за рубежом. 2. Научные школы спортивной психологии и их основатели. 3. Научные направления и подходы в изучении психологии спорта. 4. Значение психологического знания в подготовке спортсменов. 5. Предмет исследования в спортивной психологии. 6. Назначение методов исследования в спортивной

		психологии.
2	Психологическая характеристика спортивной деятельности.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 6,8 подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психофизиологические особенности и выбор вида спортивной деятельности. 2. Взаимосвязь психофизиологических особенностей со спортивными способностями. 3. Влияние силы нервной системы на предъявляемые нагрузки. 4. Индивидуальный стиль деятельности в спорте: факторы, обуславливающие его формирование. <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная деятельность как сфера проявления возможностей человека. 2. Спортивные способности, как фактор достижения высоких результатов в спорте. 3. Психологическая характеристика этапов спортивной деятельности. 4. Интерес к спорту и его формирование
3	Психология личности спортсмена и тренера.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 10, подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Творчество как процесс. Качества личности. Способствующие проявлению творчества. 2. Место творчества в деятельности тренера. 3. Составляющие творческой деятельности тренера. 5. Мотивация творческой деятельности тренера. 6. Воображение в творческой деятельности.
4	Психологические основы обучения движениям в спорте. Проявление психомоторной сферы спортсмена.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 12,14, подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возрастные границы проявления психомоторики человека. 2. Проявление психомоторных способностей в разные возрастные периоды. 3. Характеристика двигательных реакций. 4. Средства и методы развития психомоторных способностей. 5. Методы исследования психомоторики. <p>Занятие 14. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающие программы при обучении спортивным движениям. 2. Факторы, определяющие индивидуализацию обучения движениям. 3. Теоретические представления Н.А. Бернштейна при обучении движениям. 4. Положения П.К. Анохина относительно управления

		<p>движениями.</p> <p>5.Роль представления в овладении движениями.</p>
5	<p>Психические состояния в спорте.</p> <p>Психология спортивного соревнования.</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 16,18 подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 16. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Причины возникновения психических состояний. 2.Психологическая характеристика психических состояний. 3.Факторы, влияющие на функциональное состояние спортсмена. 4.Влияние свойств личности спортсмена на проявление психического состояния. 5.Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, как источник психических нагрузок. Экстремальные виды спорта. <p>Занятие 18. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Факторы, обуславливающие характер предстартового состояния. 2.Компоненты психической готовности спортсмена к соревнованиям. 3.Эмоции в спортивной деятельности. 4.Формирование мобилизационной готовности спортсмена к предстоящему действию.
6	<p>Задачи психологического обеспечения в спортивной деятельности.</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 20,22 подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 20. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подходы к изучению личности. 2.Тесты, анкеты, опросники по изучению личности и ее свойств. 3.Что можно и что нельзя делать в процессе тестирования личности. 4.Принципы тестирования и ошибки при оценке. <p>Занятие 22. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Психотехнические упражнения для развития свойств внимания. 2.Психотехнические упражнения для развития представлений и воображения. 3. Психотехнические упражнения для развития ощущений и способности к управлению мышечным напряжением. 4. Психотехнические упражнения для развития умений релаксации.
7	<p>Психология спортивного коллектива.</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 24, подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 24. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Лидерство в спортивной команде. Влияние лидера на развитие коллектива. 2.Влияние личностных качеств на процесс общения. 3.Работа тренера с лидерами команды. 4.работа тренера с ведомыми спортсменами в команде. 5.Непосредственное и опосредованное управление

		общением в команде.
8	Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивных группах, командах.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 26, подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов: Занятие 26. Практическое занятие. 1.Виды и типы сплоченности. 2.Концептуальная модель сплоченности Керрона. 3.Средства определения уровня сплоченности. 4.Социограмма уровня сплоченности команды. 5.Взаимосвязь между уровнем сплоченности и подчиненности, между уровнем сплоченности и удовлетворенностью.
9	Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 28,30 подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов: Занятие 28. Практическое занятие. 1.Взаимосвязь между психическим состоянием и уровнем спортивной деятельности. 2.Причины возникновения состояния «выгорания» у спортсменов и тренеров. 3.Причины занятий спортом и ухода из спорта или прекращением занятий. 4.Агрессия и напористость. Теории агрессии. 5.Взаимосвязь между агрессивностью и спортивными результатами. Занятие 30. Практическое занятие. 1.Тест-помехоустойчивость спортсмена. 2.Опросник соревновательной мотивации спортсмена. 3.Опросник спортивной мотивации. 4.Экспресс-оценка эмоционального состояния спортсмена.
10	Психическая саморегуляция в структуре спортивной деятельности.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам занятия 32, подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов: Занятие 32. Практическое занятие. 1.Влияние психического стресса на вероятность заболеваний и травм. 2.Современные методы психической саморегуляции. 3.Ментальная тренировка и ее применение в тренировочной и соревновательной деятельности. 4.Тренинг уверенности, спокойствия и визуализации, концентрации внимания и самоконтроля.

6.Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету.

Вопросы к зачету

1. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности.
2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Экстремальные ситуации соревновательного характера, их классификация.
4. Тактическое мышление спортсмена.
5. Психологические особенности планирования действий. Моделирование спортивной деятельности.
6. Формы деятельности тренера.
7. Способности и умения, необходимые тренеру.
8. Стилль деятельности и авторитет тренера
9. Психология личности тренера.
10. Мотивы занятий спортом.
11. Понятие об индивидуальности.
12. Структура личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
13. Аспекты формирования личности спортсмена.
14. Методики психологического изучения личности спортсмена.
15. Социально-психологические особенности спортивной группы.
16. Взаимоотношения в спортивной группе.
17. Лидерство в спортивной группе.
18. Понятие социально-психологического климата.
19. Общение в спортивной деятельности.
20. Функции общения в спорте (по Ю.Л.Ханину).
21. Успешность спортивной деятельности и общение.
22. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».
23. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
24. Понятие психологического обеспечения спортивной деятельности.
25. Роль мотивации в психологическом обеспечении.
26. Спортивная психодиагностика.
27. Система психологического отбора спортсменов.
28. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований (по В.М.Мельникову).
29. Психологические особенности спортивного соревнования.
30. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов.
31. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов.
32. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов.
33. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц.Пуни).
34. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
35. Планирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (по А.Ц.Пуни).
36. Основы психорегуляции в спорте.
37. Методы психорегуляции (по В.М.Мельникову).
38. Основы психогигиены в спорте.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному	Знает психолого-педагогические закономерности формирования психических	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен	Разбирается в психических явлениях, процессах и

предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	состояний при занятиях физической культурой. Умеет подбирать средства психологической поддержки занимающихся физической культурой.		свойств личности, подбирает средства психологической поддержки
--	--	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература:

1. Психология спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. – 170 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95422.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 213 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88459.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Психология физической культуры и спорта: практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3. Интернет-ресурсы

Не предусмотрены

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design

Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 24 на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.