

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

« 28 »  Шилов С.П.

2020 г.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Яковых Юрий Владимирович. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения заочная. 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.В.ДВ вариативной части дисциплин по выбору.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «Спортивная психология».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-2 – Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Знает закономерности психических явлений, процессов и свойств в специфических условиях спортивной деятельности. Умеет определять психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека.
ОПК-9 – Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Знает психические состояния, возникающие в процессе спортивной деятельности; Умеет находить педагогические и психологические средства для регуляции психических состояний.
ПК-2 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	Знает об особенностях индивидуального подхода. Умеет реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.
ПК-4 – Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.	Знает правила и организацию соревнований. Умеет руководить соревновательной деятельностью.

2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		9
Общая трудоемкость ед.	зач. 5	5
	час 180	180
Из них:		

Часы аудиторной работы (всего):	10	10
Лекции	4	4
Семинары (С)	6	6
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	170	170
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	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: конспект по вопросам экзамена (0-40 баллов), подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-10 баллов;

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 экзамен в 9 семестре в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 1 вопрос.

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.	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности	10	4	6	–	–
	Итого (часов)	10	4	6	–	–

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 3

№	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности	Занятие 1. Обзорная лекция. Психологические основы обучения движениям в спорте. Теоретические основы обучения движениям. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Функции тренера в процессе обучения движениям. Формирование представления о движении.

		<p>Алгоритмизация при обучении спортивным действиям. Индивидуализация обучения спортивным действиям. Психические состояния в спорте. Психология спортивного соревнования. 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 2. Обзорная лекция.</p> <p>Задачи психологического обеспечения в спортивной деятельности. 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. Психология спортивного коллектива. Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Динамические процессы в команде. Психологические особенности руководства спортивной командой. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности. Теория надежности спортсмена. Психическая готовность. Помеховлияние. Объективный и субъективный комплекс помех. Помехоустойчивость. Факторы, обуславливающие развитие помехоустойчивости. Диагностика Помеховлияния. Психорегуляция.</p> <p>Занятие 3. 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. 6. Возрастные границы проявления психомоторики человека. 7. Проявление психомоторных способностей в разные возрастные периоды. 8. Характеристика двигательных реакций. 9. Средства и методы развития психомоторных способностей. 10. Методы исследования психомоторики. <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы, обуславливающие характер предстартового состояния. 2. Компоненты психической готовности спортсмена к
--	--	--

		<p>соревнованиям.</p> <p>3.Эмоции в спортивной деятельности.</p> <p>4.Формирование мобилизационной готовности спортсмена к предстоящему действию.</p> <p>5.Причины возникновения психических состояний.</p> <p>6.Психологическая характеристика психических состояний.</p> <p>7.Факторы, влияющие на функциональное состояние спортсмена.</p> <p>8.Влияние свойств личности спортсмена на проявление психического состояния.</p> <p>9.Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, как источник психических нагрузок.</p> <p>10. Психологические особенности экстремальных видов спорта.</p> <p>Занятие 5. Практическое занятие.</p> <p>1.Психотехнические упражнения для развития свойств внимания.</p> <p>2.Психотехнические упражнения для развития представлений и воображения.</p> <p>3. Психотехнические упражнения для развития ощущений и способности к управлению мышечным напряжением.</p> <p>4. Психотехнические упражнения для развития умений релаксации.</p> <p>5.Лидерство в спортивной команде. Влияние лидера на развитие коллектива.</p> <p>6.Влияние личностных качеств на процесс общения.</p> <p>7.Работа тренера с лидерами команды.</p> <p>8.Работа тренера с ведомыми спортсменами в команде.</p> <p>9.Непосредственное и опосредованное управление общением в команде.</p>
--	--	---

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Конспектирование материала по экзаменационным вопросам.
 Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам зачета предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче теоретического зачета. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка и защита доклада по теме практического занятия.

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

- 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.
- 6.Возрастные границы проявления психомоторики человека.

7. Проявление психомоторных способностей в разные возрастные периоды.
8. Характеристика двигательных реакций.
9. Средства и методы развития психомоторных способностей.
10. Методы исследования психомоторики.

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
2	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Подготовка к занятию 3, 4, 5. Подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов:</p> <p>Занятие 3. 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. 6. Возрастные границы проявления психомоторики человека. 7. Проявление психомоторных способностей в разные возрастные периоды. 8. Характеристика двигательных реакций. 9. Средства и методы развития психомоторных способностей. 10. Методы исследования психомоторики. <p>Занятие 4. 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. 5. Причины возникновения психических состояний. 6. Психологическая характеристика психических состояний. 7. Факторы, влияющие на функциональное состояние спортсмена. 8. Влияние свойств личности спортсмена на проявление психического состояния. 9. Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, как источник психических нагрузок. 10. Психологические особенности экстремальных видов

		<p>спорта.</p> <p>Занятие 5. 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. 5. Лидерство в спортивной команде. Влияние лидера на развитие коллектива. 6. Влияние личностных качеств на процесс общения. 7. Работа тренера с лидерами команды. 8. Работа тренера с ведомыми спортсменами в команде. 9. Непосредственное и опосредованное управление общением в команде.
--	--	--

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 экзамену.

Вопросы к экзамену

1. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера, их классификация.
3. Психологические особенности управления двигательными действиями.
4. Стилль деятельности и авторитет тренера.
5. Психология личности тренера.
6. Мотивы занятий спортом.
7. Структура личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
8. Методики психологического изучения личности спортсмена.
9. Социально-психологические особенности спортивной группы.
10. Лидерство в спортивной группе.
11. Понятие социально-психологического климата.
12. Общение в спортивной деятельности.
13. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».
14. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
15. Понятие психологического обеспечения спортивной деятельности.
16. Роль мотивации в психологическом обеспечении.
17. Спортивная психодиагностика.
18. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований (по В.М. Мельникову).
19. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов.
20. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов.
21. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц. Пуни).
22. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
23. Основы психорегуляции в спорте.
24. Методы психорегуляции (по В.Н. Смоленцевой).
25. 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
ОПК-2 – Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Знает закономерности психических явлений, процессов и свойств в специфических условиях спортивной деятельности. Умеет определять психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека.	Конспект, подготовка и защита доклада, экзамен	Качество знаний о спортивном отборе специфических условиях спортивной деятельности.
ОПК-9 – Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Знает психические состояния, возникающие в процессе спортивной деятельности; Умеет находить педагогические и психологические средства для регуляции психических состояний.	Конспект, подготовка и защита доклада, экзамен	Качество знаний о психических состояниях в спортивной деятельности и средств регулирования психических состояний.
ПК-2 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	Знает об особенностях индивидуального подхода. Умеет реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	Конспект, подготовка и защита доклада, экзамен	Качество знаний о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.
ПК-4 – Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.	Знает правила и организацию соревнований. Умеет руководить соревновательной деятельностью.	Конспект, подготовка и защита доклада, экзамен	Качество знаний об особенностях руководства спортсменами в период соревнований.

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 и семинарского типа, расположенная по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 5бв, 2 этаж. Оснащена средствами обучения: учебная мебель 12 парт, 24 стула, 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.

- Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.
- Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer. 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 XP Professional, Windows 7, Windows 10, 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.
- Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.