

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2025 13:08:13  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad891868873b6591d5ef257c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Социально-гуманитарных, педагогических и естественных наук

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Спортивная психология (Б1.О.35)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы Данилова А.В., к.п.н., доцент

Рецензент  
Бацина О.Н., к.п.н., доцент

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Социально-гуманитарных, педагогических и естественных наук**

«11» 02 2020г., протокол № 14.

Заведующий кафедрой СГПиЕН к.п.н, доцент \_\_\_\_\_ Бацина О.Н.

**Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«13» 05 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – введение обучающихся в круг проблем современной спортивной психологии, подготовка к решению задач, связанных с областью будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать представление о специфике психологии участников спортивной деятельности: спортсмена, тренера, спортивной команды;
- изучить психодиагностические методы и методики исследования в современном спорте для реализации научно-исследовательской деятельности в области спортивной психологии;
- подготовить студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств спортсменов;
- подготовить студентов к осуществлению спортивной деятельности в учебно-спортивных учреждениях для организации эффективного подхода к учебно-тренировочным и соревновательным мероприятиям с учётом психологических особенностей воспитанников.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Спортивная психология» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2. Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту. ОПК-1.3. Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся.	<b>Знает</b> положения психологической теории связанной с возрастными и половыми особенностями занимающихся. <b>Умеет</b> планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся разного возраста и пола. <b>Владеет навыками</b> планирования с применением различных технологий в том числе с учетом психологических особенностей занимающихся разного возраста и пола.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся. ОПК-9.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля. ОПК-9.3. Владеет методиками	<b>Знает</b> методики контроля и оценки психического состояния занимающихся. <b>Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки психического состояния занимающихся. <b>Владеет навыками</b> применения методик контроля с использованием методов измерения и оценки психических состояний занимающихся.

	контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся.	
--	---	--

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Спортивная психология» (Б1.О.35) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия человека», «Психология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека», «Педагогика физической культуры», «Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры, плавание, туризм», «Спортивная физиология», «Теория и методика избранного вида спорта», «Учебная практика: ознакомительная», «Адаптивный спорт», «Спортивная метрология», «Теория спорта».

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Социология физической культуры», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Современные технологии тренировки в избранном виде спорта», «Статистика в спорте», «Педагогический контроль в избранном виде спорта», «Производственная практика: тренерская»

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
	7 семестр	Всего
1 Контактная работа	48	48
1.1 Занятия лекционного типа	16	16
1.2 Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2 Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3 Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4 Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
	7 семестр	Всего
1 Контактная работа	12	12
1.1 Занятия лекционного типа	4	4
1.2 Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2 Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3 Промежуточная аттестация – зачёт	4	4
4 Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>Раздел 1 Введение в спортивную психологию</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>УО-1,3 ПР-1 ИС-2</b>	ТТ ННТ
1.1	Предмет и задачи спортивной психологии	ОПК-1.1	2	–	2	3	5	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	
1.2	История становления и перспективы развития спортивной психологии	ОПК-1.1	–	2	2	5	7		
1.3	Психодиагностика в спорте	ОПК-9.1, 9.2, 9.3	2	4	6	12	18		
1.4	Психогигиена и психопрофилактика в спорте	ОПК-1.1	4	2	6	4	10		
<b>Раздел 2 Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	<b>УО-1,3 ПР-1 ИС-2</b>	
2.1	Психологические особенности спортивной деятельности	ОПК-1.1	2	2	4	2	6	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	
2.2	Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью	ОПК-9.1, 9.2, 9.3	2	2	4	4	8		
2.3	Мотивация спортивной деятельности	ОПК-1.1	2	2	4	5	9		
<b>Раздел 3 Психологическая подготовка спортсмена</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>45</b>	<b>УО-1,3 ПР-1 ИС-2</b>	
3.1	Психические процессы и состояния в спорте	ОПК-9.1, 9.2, 9.3	1	2	3	2	5	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	
3.2	Психологические основы отбора в спорте	ОПК-1.1	–	2	2	5	7		
3.3	Психология спортивного воспитания и обучения	ОПК-1.2, 1.3	1	–	1	4	5		
3.4	Психология подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям	ОПК-1.2, 1.3	–	4	4	4	8		
3.5	Психология общения в спорте	ОПК-1.1	–	2	2	2	4		
3.6	Психология спортивных групп	ОПК-1.1	–	4	4	3	7		
3.7	Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления	ОПК-1.1	–	2	2	4	6		
3.8	Гендерные особенности спортсменов	ОПК-1.1	–	2	2	1	3		
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>Раздел 1 Введение в спортивную психологию</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>УО-1,3 ПР-1</b>	
1.1	Предмет и задачи спортивной психологии	ОПК-1.1	0,25	–	0,25	4	4,25	УО-1,3 ПР-1	
1.2	История становления и перспективы развития спортивной психологии	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	5	5,75		
1.3	Психодиагностика в спорте	ОПК-9.1, 9.2, 9.3	0,25	1	1,25	14	15,25		
1.4	Психогигиена и психопрофилактика в спорте	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	5	5,75		
<b>Раздел 2 Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>			<b>0,75</b>	<b>1,5</b>	<b>2,25</b>	<b>24</b>	<b>26,25</b>	<b>УО-1,3 ПР-1</b>	
2.1	Психологические особенности спортивной деятельности	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	8	8,75	УО-1,3 ПР-1	
2.2	Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью	ОПК-9.1, 9.2, 9.3	0,25	0,5	0,75	8	8,75		
2.3	Мотивация спортивной деятельности	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	8	8,75		
<b>Раздел 3 Психологическая подготовка спортсмена</b>			<b>2,25</b>	<b>4,5</b>	<b>6,75</b>	<b>44</b>	<b>50,75</b>	<b>УО-1,3 ПР-1</b>	
3.1	Психические процессы и состояния в спорте	ОПК-9.1, 9.2, 9.3	0,5	0,5	1	6	7	УО-1,3 ПР-1	
3.2	Психологические основы отбора в спорте	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	6	6,75		
3.3	Психология спортивного воспитания и обучения	ОПК-1.2, 1.3	0,25	–	0,25	6	6,25		
3.4	Психология подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям	ОПК-1.2, 1.3	0,25	1	1,25	5	6,25		
3.5	Психология общения в спорте	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	5	5,75		
3.6	Психология спортивных групп	ОПК-1.1	0,25	1	1,25	6	7,25		
3.7	Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	5	5,75		
3.8	Гендерные особенности спортсменов	ОПК-1.1	0,25	0,5	0,75	5	5,75		
<b>Итого:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>		

ТТ  
ННТ

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенции	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>подготовка докладов-презентаций с использованием средств мультимедиа-</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет с оценкой.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки</i></p>

проектирования.	компетенций (ИС): • ИС-2 – балльно-рейтинговая система.
-----------------	--

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел Введение в спортивную психологию</b>
	<b>Тема Предмет и задачи спортивной психологии</b>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Истоки формирования теории спортивной тренировки. Области деятельности спортивной психологии. Направления спортивной психологии. Предмет спортивной психологии. Цели и задачи спортивной психологии. <i>Самостоятельная работа.</i> Обозначить связи психологии спорта с другими отраслями психологии и смежными науками. Выполнить конспект статьи: «Методологические направления спортивной психологии».
	<b>Тема История становления и перспективы развития спортивной психологии</b>
1.2	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Возникновение спортивной психологии. Спортивная психология в системе наук. Перспективы развития спортивной психологии. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и комментарии к ней на одну из предложенных тем: «Причины, способствующие популяризации и развитию спортивной психологии»; «Международные организации, координирующие развитие спортивной психологии». Домашнее задание: выполнить конспект статьи: «П.А. Рудик и его вклад в психологию спорта».
	<b>Тема Психодиагностика в спорте</b>
1.3	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Общее представление о психодиагностике. Понятие «спортивная психодиагностика». Задачи спортивной психодиагностики. Этапы психодиагностики спортсмена. Характеристика методов психологического исследования (наблюдение, самонаблюдение, эксперимент, беседа, тестирование, опрос). <i>Занятия семинарского типа (семинар) 2-3.</i> Методы исследования психических процессов спортсмена (ощущения, восприятие, внимание, память). Метод исследования быстроты переработки информации. Методы исследования психомоторики спортсмена. Психодиагностические тесты. Проективные методики. Психодиагностика личности спортсмена. Методы диагностики психических состояний. Система отбора и спортивной ориентации в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: подобрать 3-4 психодиагностических методик, позволяющих оценить особенности спортсмена. Используя подобранные методики провести психодиагностическое исследование, представить результаты.
	<b>Тема Психогигиена и психопрофилактика в спорте</b>
1.4	<i>Занятия лекционного типа 3-4.</i> Понятия «психогигиена», «психогигиена спорта». Характеристика методов психогигиены спорта. Применение методов спортивной психогигиены спортсменом. Психопрофилактика неблагоприятных психических состояний спортсмена. Психогигиена и психофармакология. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Понятие «функциональное состояние спортсмена». Психологические методы управления и самоуправления функциональными состояниями спортсмена (идеомоторная тренировка). <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать вариант использования идеомоторной тренировки.
<b>2</b>	<b>Раздел Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>
	<b>Тема Психологические особенности спортивной деятельности</b>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Понятие «спортивная деятельность». Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологические основы обучения двигательным действиям. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Специфические особенности спортивной деятельности. Структура и этапность спортивной деятельности. Проблема психологической характеристики вида спорта. Психологическая систематика видов спорта. Психологическая система спортивной деятельности. <i>Самостоятельная работа.</i> Сформулировать вопросы (4-5) по заявленной теме и подготовить предположительные ответы на них.
	<b>Тема Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью</b>
2.2	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Основы управления в спортивной тренировке. Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Способы определения подготовленности спортсмена.

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Характеристика видов контроля в процессе тренировок и соревнований. Способы определения подготовленности спортсмена. Способы педагогического контроля и коррекции в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и комментарии к ней на тему «Направления психологической подготовленности спортсмена». Сформулировать вопросы (3-4) по заявленной теме и подготовить предположительные ответы на них.</p>
	<p align="center"><b>Тема Мотивация спортивной деятельности</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера». Классификация мотивов спортивной деятельности (Стамбуловой Н.Б.). Динамика мотивов в спортивной деятельности. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Доминирующие типы мотивации спортсмена. Сила мотивационной установки спортсмена к достижению успеха. Мотивация спортсмена в конкретных видах спорта. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности. Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить тест-опросник А. Мехрабиана (ТМД), адаптированный М.Ш. Магомед-Эминовым на диагностику мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Дать характеристику особенностей мотивации достижения успеха по результатам теста. Составить рекомендации тренеру по работе со спортсменом, имеющим низкий показатель мотивации достижения.</p>
2.3	
<b>3</b>	<b>Раздел Психологическая подготовка спортсмена</b>
	<b>Тема Психические процессы и состояния в спорте</b>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Характеристика эмоциональных состояний спортсмена. Особенности волевой сферы спортсмена. Психические перенапряжения в тренировочном процессе. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины. Локус контроля в спорте.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Особенности проявления темперамента в спорте. Характеристика эмоциональных состояний спортсмена. Особенности волевой сферы спортсмена. Морально-нравственные качества спортсмена. Стрессоустойчивость в спорте. Особенности психологической подготовки спортсмена в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований».</p>
	<b>Тема Психологические основы отбора в спорте</b>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Практика психологического отбора. Система психологического отбора в спорте. Психологический отбор в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена». Подготовить презентацию и комментарии к ней на одну из предложенных тем: «Спорт как трудовая деятельность»; «Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней тренировки».</p>
	<b>Тема Психология спортивного воспитания и обучения</b>
3.3	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Характеристика методов спортивного воспитания и обучения. Убеждение как основной метод воздействия на спортсмена. Гетеротренинг и релаксация. Косвенное внушение. Аутогенная тренировка в спорте. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена. Психорегулирующие средства воспитания. Моральные принципы честной спортивной конкуренции.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать годовую программу самовоспитания для начинающего спортсмена.</p>
	<b>Тема Психология подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям</b>
3.4	<p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 10-11.</i> Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Психологические основы физической подготовки. Психологическая направленность средств физической подготовки. Психологические основы технической подготовки. Психологическая структура двигательных навыков в спорте. Психологические механизмы технической подготовки. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке. Формирование и совершенствование спортивных навыков. Психологические основы тактической подготовки. Психологическая характеристика тактики в спорте. Тактическое мышление в спорте. Основные закономерности тактической подготовки.</p>



	<p>Особенности тактической подготовки спортсмена в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сформулировать вопросы (2-3) по заявленной теме и подготовить предположительные ответы на них.</p>
3.5	<p><b>Тема Психология общения в спорте</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Успешность спортивной деятельности и общение. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и комментарии к ней на одну из тем: «Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика»; «Факторы успешности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»»; «Факторы успешности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен»».</p>
	<p><b>Тема Психология спортивных групп</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 13-14.</i> Социально-психологические особенности спортивной группы. Структура спортивной группы. Характеристика подструктур спортивной группы. Особые признаки спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе. Формальная структура спортивной команды. Неформальная структура спортивной команды. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде. Сплочённость и психологический климат в спортивной команде.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Развитие представлений о психологическом климате спортивной команды». Разработать рекомендации тренеру спортивной команды (подросткового возраста) по организации индивидуальной работы с капитаном (или членами) команды.</p>
3.7	<p><b>Тема Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 15.</i> Характеристика кризисных ситуаций в жизненном цикле спортсмена-чемпиона. Методы изучения процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте. Основные задачи «организованного» преодоления кризисных ситуаций (спортсмена, тренера) и пути их решения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Профессиональное самочувствие тренера».</p>
	<p><b>Тема Гендерные особенности спортсменов</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 16.</i> Понятие «гендер». Проявление гендерных особенностей в спорте.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Трудности в становлении гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта».</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел Введение в спортивную психологию</b>
1.1	<p><b>Тема Предмет и задачи спортивной психологии</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет спортивной психологии. Цели и задачи спортивной психологии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Методологические направления спортивной психологии». Обозначить связи психологии спорта с другими отраслями психологии и смежными науками. Конспект вопросов: Области деятельности спортивной психологии. Направления спортивной психологии.</p>
	<p><b>Тема История становления и перспективы развития спортивной психологии</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Спортивная психология в системе наук.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Возникновение спортивной психологии. Перспективы развития спортивной психологии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «П.А. Рудик и его вклад в психологию спорта». Подготовить презентацию и комментарии к ней на одну из предложенных тем: «Причины, способствующие популяризации и развитию спортивной психологии»; «Международные организации, координирующие развитие спортивной психологии».</p>
1.3	<p><b>Тема Психодиагностика в спорте</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общее представление о психодиагностике. Понятие «спортивная психодиагностика». Задачи спортивной психодиагностики.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Методы исследования психических процессов спортсмена (ощущения, восприятие, внимание, память). Методы исследования психомоторики</p>

	спортсмена. Психодиагностика личности спортсмена. Система отбора и спортивной ориентации в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Конспект вопросов: Характеристика методов психологического исследования (наблюдение, самонаблюдение, эксперимент, беседа, тестирование, опрос). Этапы психодиагностики спортсмена. Метод исследования быстроты переработки информации. Психодиагностические тесты. Проективные методики. Методы диагностики психических состояний. Подобрать 3-4 психодиагностических методик, позволяющих оценить особенности спортсмена. Используя подобранные методики провести психодиагностическое исследование, представить результаты.
	<b>Тема Психогигиена и психопрофилактика в спорте</b>
1.4	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятия «психогигиена», «психогигиена спорта», «функциональное состояние спортсмена». Характеристика методов психогигиены спорта. Психогигиена и психофармакология. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Понятие Психологические методы управления и самоуправления функциональными состояниями спортсмена (идеомоторная тренировка). <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать вариант использования идеомоторной тренировки. Конспект вопросов: Применение методов спортивной психогигиены спортсменом. Психопрофилактика неблагоприятных психических состояний спортсмена.
2	<b>Раздел Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>
	<b>Тема Психологические особенности спортивной деятельности</b>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «спортивная деятельность». Психологическая характеристика физических качеств. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Проблема психологической характеристики вида спорта. Психологическая систематика видов спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Конспект вопросов: Психологические особенности двигательных навыков. Психологические основы обучения двигательным действиям. Психологическая система спортивной деятельности. Специфические особенности спортивной деятельности. Структура и этапность спортивной деятельности. Сформулировать вопросы (4-5) по заявленной теме и подготовить предположительные ответы на них.
	<b>Тема Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью</b>
2.2	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основы управления в спортивной тренировке. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Характеристика видов контроля в процессе тренировок и соревнований. Способы педагогического контроля и коррекции в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Конспект вопросов: Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Способы определения подготовленности спортсмена. Способы определения подготовленности спортсмена. Подготовить презентацию и комментарии к ней на тему «Направления психологической подготовленности спортсмена». Сформулировать вопросы (3-4) по заявленной теме и подготовить предположительные ответы на них.
	<b>Тема Мотивация спортивной деятельности</b>
2.3	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера». Классификация мотивов спортивной деятельности (Стамбуловой Н.Б.). <i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Доминирующие типы мотивации спортсмена. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности. <i>Самостоятельная работа.</i> Конспект вопросов: Динамика мотивов в спортивной деятельности. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства. Сила мотивационной установки спортсмена к достижению успеха. Мотивация спортсмена в конкретных видах спорта. Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях. Выполнить тест-опросник А. Мехрабиана (ТМД), адаптированный М.Ш. Магомед-Эминовым на диагностику мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Дать характеристику особенностей мотивации достижения успеха по результатам теста. Составить рекомендации тренеру по работе со спортсменом, имеющим низкий показатель мотивации достижения.
3	<b>Раздел Психологическая подготовка спортсмена</b>
	<b>Тема Психологическая подготовка спортсмена</b>
3.1	<i>Занятия лекционного типа 1-2.</i> Характеристика эмоциональных состояний спортсмена. Локус контроля в спорте. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Особенности психологической подготовки спортсмена в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований». Конспект вопросов: Особенности волевой сферы спортсмена. Психические перенапряжения в тренировочном процессе. Признаки психического

	перенапряжения в тренировочном процессе. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины. Характеристика эмоциональных состояний спортсмена. Стрессоустойчивость в спорте. Выполнить эссе на одну из тем (на примере личного опыта): «Формирование волевых качеств у начинающего спортсмена»; «Формирование морально-нравственных качеств у начинающего спортсмена»; «Психологическое перенапряжение спортсмена»; «Психологическое перенапряжение тренера в процессе деятельности».
	<b>Тема Психологические основы отбора в спорте</b>
3.2	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Основные методологические принципы психологического отбора.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар)</i> 3. Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена». Подготовить презентацию и комментарии к ней на одну из предложенных тем: «Спорт как трудовая деятельность»; «Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней тренировки». Конспект вопросов: Практика психологического отбора. Система психологического отбора в спорте.
	<b>Тема Психология спортивного воспитания и обучения</b>
3.3	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Характеристика методов спортивного воспитания и обучения. Гетеротренинг и релаксация. Аутогенная тренировка в спорте.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Конспект вопросов: Убеждение как основной метод воздействия на спортсмена. Косвенное внушение. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена. Психорегулирующие средства воспитания. Разработать годовую программу самовоспитания для начинающего спортсмена. Моральные принципы честной спортивной конкуренции.
	<b>Тема Психология подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям</b>
3.4	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар)</i> 3. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Психологические основы физической подготовки. Психологическая направленность средств физической подготовки. Формирование и совершенствование спортивных навыков. Особенности тактической подготовки спортсмена в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Конспект вопросов: Психологические основы технической подготовки. Психологическая структура двигательных навыков в спорте. Психологические механизмы технической подготовки. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке. Психологические основы тактической подготовки. Психологическая характеристика тактики в спорте. Тактическое мышление в спорте. Основные закономерности тактической подготовки. Сформулировать вопросы (2-3) по заявленной теме и подготовить предположительные ответы на них.
	<b>Тема Психология общения в спорте</b>
3.5	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Успешность спортивной деятельности и общение.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар)</i> 3. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен». Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и комментарии к ней на одну из тем: «Факторы успешности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»»; «Факторы успешности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен»».
	<b>Тема Психология спортивных групп</b>
3.6	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Социально-психологические особенности спортивной группы.
	<i>Занятия семинарского типа</i> 3-4. Структура спортивной группы. Характеристика подструктур спортивной группы. Особые признаки спортивной группы. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе. Формальная структура спортивной команды. Неформальная структура спортивной команды.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Развитие представлений о психологическом климате спортивной команды». Конспект вопросов: Лидерство в спортивной группе. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде. Сплочённость и психологический климат в спортивной команде. Разработать рекомендации тренеру спортивной команды (подросткового возраста) по организации индивидуальной работы с капитаном (или членами) команды. Выполнить эссе на тему (на примере личного опыта): «Лидерство в спорте».
3.7	<b>Тема Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления</b>

	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методы изучения процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Характеристика кризисных ситуаций в жизненном цикле спортсмена-чемпиона. Основные задачи «организованного» преодоления кризисных ситуаций (спортсмена, тренера) и пути их решения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Профессиональное самочувствие тренера». Выполнить эссе на одну из тем (на примере личного опыта): «Кризисные ситуации начинающего спортсмена»; «Кризисные ситуации спортсмена высшего класса»; «Кризисные ситуации в деятельности тренера».
3.8	<b>Тема Гендерные особенности спортсменов</b>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Понятие «гендер».
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Проявление гендерных особенностей в спорте.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить конспект статьи: «Трудности в становлении гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта». Выполнить эссе на тему: «Отношение общества к проблеме гендерности в некоторых видах спорта».

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на занятиях семинарского типа, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

#### *Рейтинговая система дисциплины*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1 Введение в спортивную психологию	10	16	30
Раздел 2 Психологическое обеспечение спортивной деятельности		12	
Раздел 3 Психологическая подготовка спортсмена		32	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

### Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

#### 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств дисциплины и методических материалах.

#### 7 Перечень основной и дополнительной литературы

##### Основная литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2012. – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта: учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2012. – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».

##### Дополнительная литература

3. Ал, Арджа Моххамед Али М. Психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов командных видов спорта (на примере футбола и хоккея). [Текст]. - СПб, 2016.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: издательский центр «Академия», 2004.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее [Текст] . - М : ФиС, 1983.
7. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
8. Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследования // Спортивный психолог, - 2011. № 3. - С. 5.
9. Ложкин Г.В. Развитие представлений о психологическом климате спортивной команды // Спортивный психолог, - 2012. № 2. - С. 16.
10. Ложкин Г.В., Поздняк Н.В. Профессиональное самочувствие тренера // Спортивный психолог, - 2013. № 1. - С. 61.
11. Организация идейно-воспитательной работы в командах мастеров по хоккею [Текст]. - метод. рекомендации. - М, 1988.
12. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999.
13. Практикум по спортивной психологии: практикум / Под ред. Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2002.
14. Психология спорта: хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Мн.: Харвест, 2007.

15. Психология физической культуры и спорта: учебник / Под ред. Родионова А.В. – М.: издательский центр «Академия», 2010.
16. Савенков Г.И. П.А. Рудик и его вклад в психологию спорта психологии // Спортивный психолог, - 2013. № 2. - С. 5.
17. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
18. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности. [Текст] . - Челябинск, 2002.
19. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия / Сост. и общая редакция Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2002.
20. Усольцева А.А. Трудности в становлении гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта // Вестник спортивной науки, - 2014. № 3. - С. 56.
21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте: монография. – М.: Советский спорт, 2006.
22. Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог, - 2013. № 1. - С. 18.
23. Яковлев Б.П. Методологические направления спортивной психологии // Спортивный психолог, - 2013. № 2. - С. 12.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

### **8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### **8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.gumer.info>.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
3. Издательство «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>.

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 220 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 221 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска.
аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.