

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
дополнительного образования
Курагина / Курагина К.А.
«07» декабря 2022г.

р.л. № 03-04-2022-0606-1057

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины (модуля)
«Мотивация и целеполагание в спорте»

дополнительной профессиональной программы -
программы повышения квалификации
«Мотивация и целеполагание в спорте»

Киров, 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Мотивация и целеполагание в спорте»

Рабочая программа разработана:

Ведерниковой Е.В., канд. биол. наук, доцентом кафедры МБД;

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Мотивация и целеполагание в спорте» в современных условиях определяется тем, что каждый, кто занимается подготовкой спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности должен знать особенности формирования у них мотивации на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности, знать способы оценки уровня мотивации и притязаний, уметь интерпретировать результаты тестирования и формулировать практические рекомендации.

Дисциплина имеет межпредметные связи с основами возрастной анатомии и физиологии, с возрастной психологией, со спортивной психологией.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Научить слушателей формировать у спортсменов разного возраста и уровня подготовки мотивацию к тренировочной и соревновательной деятельности.
Задачи учебной дисциплины	- изучить основы целеполагания; - изучить проблему мотивов у спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - освоить методы оценки и управления спортивной мотивацией.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины / модуля

В результате освоения учебной дисциплины слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
Практическая	ПК-1 Способность применять знания в области психологической подготовки (мотивация и целеполагание) при работе со спортсменами разного уровня подготовки.	Владеть основными психологическими техниками и приемами в области оценки мотивации спортсменов.	Уметь - планировать мероприятия, направленные на повышение уровня мотивации в тренировочной и соревновательной деятельности; - использовать	Знать - теоретические основы формирования спортивной мотивации и целеполагания; - методы и приемы по формированию мотивации и

			существующие методики по повышению уровня мотивации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры.	целеполагания у спортсменов.
Практическая	ПК-2 Способность проводить оценку мотивационной сферы спортсмена, разрабатывать мероприятия по повышению уровня мотивации и целеполагания спортсменов.	Владеть приемами оценки текущего состояния мотивационной сферы спортсмена. Оценивать его способность формулировать текущие, ближайшие и дальние цели.	Уметь проводить качественную оценку мотивационной сферы спортсменов, в том числе с использованием проективных методик.	Знать способы оценки мотивационной сферы спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.

1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час					Самостоятельная работа, час	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Консультации		
Очно-заочная с применением ДОТ	34	20	10	10	-	-	14	зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	
1	Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры	4	2	4
2	Основы целеполагания. Уровень притязаний.	2	2	4

3	Индивидуальные особенности спортивных мотивов	2	2	4
4	Управление мотивацией	2	4	2
	Итого:	10	10	14

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

РАЗДЕЛЫ / ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	КОМПЕТЕНЦИИ		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
Тема 1. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры	10	+	+	2
Тема 2. Основы целеполагания. Уровень притязаний.	8	+	+	2
Тема 3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов	8	+	+	2
Тема 4. Управление мотивацией	8	+	+	2
ИТОГО	34			

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры

Проблема мотивов и мотивационной сферы спортсменов. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры. Ситуативное проявление мотивационной сферы. Мотивационные установки спортсмена.

Тема 2. Основы целеполагания. Уровень притязаний.

Структурно-функциональные основания критериев достижения цели. Основы целеполагания. Осознанность целей спортивной деятельности. Уровень притязаний, его оценка.

Тема 3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.

Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Мотив достижения и избегания неудач. Половые различия спортивной мотивации. Методы оценки спортивной мотивации в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 4. Управление мотивацией.

Управление мотивацией спортсменов. Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание; соперничество; присутствие других людей, общественное внимание, наличие перспективы, материальное поощрение.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Основными формами проведения аудиторных занятий со слушателями по учебной дисциплине «Мотивация и целеполагание в спорте» являются лекции и практические (семинарские) занятия.

На семинарских (практических) занятиях слушатели апробируют методики оценки психофизиологического состояния и уровня мотивации, учатся интерпретировать полученные результаты и проводить их комплексный анализ.

В ходе преподавания используются современные диагностические комплексы (УПФТ 1/30 «Психофизиолог») обеспечения деятельности тренера/инструктора-методиста и пострадавшего, тестовые задания, решение ситуационных задач.

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ.

Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических (семинарских) занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (семинарские) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы и практических заданий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (семинарских) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, выполняют практические задания, осваивают практические навыки оценки уровня мотивации и уровня притязаний, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют слушателю возможность самостоятельно провести анализ полученных в ходе тестирования данных, на основании которых он должен уметь формулировать рекомендации и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной

дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; разработка ситуационных задач).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями от 3 июля 2016 г. N 313-ФЗ)
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физической культуры и спорта: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 486с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.

Дополнительная литература

1. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.– 576 с.

3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д., – Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ.
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекция, практика, семинар	Учебная аудитория
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор с экраном настенным Projecta Профи, штатив и кабель
Проектор
Панель коммутационная в сборе для подключения ноутбука и проектора
Экран с электроприводом

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"

3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- тестирование теоретических знаний основного материала/ собеседование по теоретическим вопросам;
- освоение методов оценки уровня спортивной мотивации.

Формы самостоятельной работы:

- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий;
- практические занятия: выполнение задания в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя, получение результата.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего

контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий/собеседования).

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции и практические занятия по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

1. Спортивная мотивация в структуре личности.
2. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации.
3. Проявление мотивации в спортивной деятельности
4. Мотивы выбора вида спорта.
5. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации.
6. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации.
7. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства.
8. Основы целеполагания (постановка спортивных целей).
9. Уровень притязаний.
10. Индивидуальные особенности спортивных мотивов (мотив достижения и избегания неудач).
11. Тренинги по формированию внутренней мотивации и мотивации достижения.
12. Способы оценки мотивации спортсменов.
13. Половые различия в спортивной мотивации.
14. Управление мотивацией спортсменов.