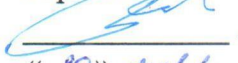


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника
Управления дополнительного
образования


А.В.Ральников
« 20 » февраля 2024 г.
03-04-2024-022-1315

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Психология и психофизиология спорта»

для дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа разработана: Ведерниковой Е. В., канд.биол.наук., доцентом кафедры медико-биологических дисциплин

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Психология и психофизиология спорта» рассматривает факторы, влияющие на успешность спортивной деятельности, в том числе в зависимости от вида спорта; описывает потребности и мотивы двигательной активности, показывает особенности отбора и подготовки спортсменов-профессионалов. Особое внимание уделяется вопросам психодиагностики, психологии физической, технической и тактической подготовки, а также особенностям взаимодействия тренера и спортсмена, тренера и психолога, психолога и спортсмена.

Цель учебной дисциплины	Изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, и разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.
Задачи учебной дисциплины	Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 тренерская	ПК 1 - Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие	Владеть навыками выявления проблемы в организации спортивной работы, предложить	Уметь - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена-участника спортивных	Знать - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, - нормы, требования

	теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	мероприятия по совершенствованию подготовки; - внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; - разработки комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению работы.	соревнований; - обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований; - пользоваться спортивным инвентарем	и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями; - санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования
ВД 2 научно-исследовательская	ПК 2 - Способность контролировать, проводить мониторинг, оценивать результаты спортивной деятельности обучающихся с учетом медицинских, возрастных и психофизиологических требований к лицам,	Владеть навыками - использования контрольно-измерительных приборов; использования системы нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; - проведения обоснованного	Уметь - проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства; - пользоваться информационными коммуникационными технологиями и средствами	Знать - методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта);

	проходящим спортивную подготовку	отбора в группы этапа совершенствования спортивного мастерства	связи	<ul style="list-style-type: none"> - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства; - санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - основы работы с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой
--	----------------------------------	--	-------	--

1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

1.3

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	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
Очно-заочная с применением ДОТ	40	18	6	12	-	20	2	Зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	Самостоятельная работа
1.	Особенности ВНД человека и межполушарная асимметрия, влияющие на спортивный результат	1	3	4
2.	Психологическая подготовка в спорте. Волевая подготовка спортсменов	1	3	4
3.	Психические состояния и их регуляция в спортивной деятельности	1	2	4
4.	Основы психодиагностики в спорте	1	2	4
5.	Психическое развитие детей в процессе занятий физической культурой. Психология детского спорта	2	2	4
	Итого:	6	12	20

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

Темы учебной дисциплины	Количество часов	Компетенции		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
1. Особенности ВНД человека и межполушарная асимметрия, влияющие на спортивный результат	8	+		1
2. Психологическая подготовка в спорте. Волевая подготовка спортсменов	8	+	+	2
3. Психические состояния и их регуляция в спортивной деятельности	7	+		1
4. Основы психодиагностики в спорте	7	+		1
5. Психическое развитие детей в процессе занятий физической культурой. Психология детского спорта	8	+	+	2
Промежуточная аттестация	2	+	+	2
Итого	40			

Краткое содержание учебной дисциплины

Тема 1. Особенности ВНД человека и межполушарная асимметрия, влияющие на спортивный результат

Условные рефлексы и их торможение. Значение в повседневной жизни и спорте. Понятие о динамическом стереотипе, механизме его формирования,

роли в процессе обучения, воспитания и спортивной деятельности. Характеристика нервных процессов, лежащих в основе типа ВНД. Типы ВНД (по И. П. Павлову). Типологические особенности ВНД человека. Пластичность типов ВНД. Влияние индивидуально-типологических особенностей спортсменов на эффективность тренировочного процесса. Функциональная асимметрия мозга, её роль в спортивной деятельности.

Тема 2. Психологическая подготовка в спорте. Волевая подготовка спортсменов

Основы психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Индивидуальный подход при психологической подготовке. Основные направления психологической подготовки в спорте. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсменов.

Тема 3. Психические состояния и их регуляция в спортивной деятельности

Классификация психических состояний. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте. Стресс в спортивной деятельности. Психические состояния на тренировках. Предсоревновательные и соревновательные психические состояния.

Тема 4. Основы психодиагностики в спорте

Психологические основы диагностики в спорте. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника. Методы изучения личности спортсмена. Методы ментального тренинга в спорте.

Тема 5. Психическое развитие детей в процессе занятий физической культурой. Психология детского спорта

Развитие познавательных процессов детей на занятиях физической культурой. Двигательная активность как важное условие развития личности ребенка. Основные проблемы развития детей занимающихся физической культурой и спортом.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов,

анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

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

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

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными 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 (лабораторные) занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения 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; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта).

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

Литература

1. 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.

2. 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.

3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.

Дополнительная литература

4. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.

5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.– 576 с.

6. 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
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа проектор
Ноутбук
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 7 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	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»

	справочник «Система ГАРАНТ»		
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:

- собеседование;
- тест;
- реферат.

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- 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.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в устной форме (вопросно-ответная форма)

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.

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине, предмету, курсу (модулю).

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. Мотивы выбора спорта занятий им на разных этапах возрастного развития и спортивной карьеры.
2. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации.
3. Внешняя и внутренняя мотивация занятий физической культурой и спортом.
4. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом.
5. Эмоциональная сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
6. Волевая сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
7. Интеллектуальная сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
8. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.
9. Психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп.
10. Психологические проблемы детского спорта.
11. Психическое развитие детей в процессе занятий спортом.
12. Специальные способности и профессиональная пригодность к спортивной деятельности.
13. Стресс в спортивной деятельности.
14. Психологические особенности спортивного соревнования.
15. Предсоревновательные психические состояния спортсменов.
16. Способы психорегуляции предстартовых состояний.
17. Соревновательные психические состояния спортсменов.
18. Послесоревновательные психические состояния спортсменов.
19. Психологические основы диагностики в спорте.
20. Характеристика методов психорегуляции в спорте.