

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра психологии и педагогики

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФГО

д.ф.н. Ромм М. В.

“ ____ ” _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Психология спорта

Образовательная программа: 37.03.01 Психология, профиль: Социальная психология

Курс: 4 5, семестры : 8 9

Факультет гуманитарного образования, заочная форма обучения

		Семестр	
№	Вид деятельности	8	9
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	0	2
2	Всего часов	0	72
3	Всего занятий в контактной форме, час.	2	15
4	Лекции, час.	2	2
5	Практические занятия, час.	0	4
6	Лабораторные занятия, час.	0	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	0	2
8	Аттестация, час.	0	2
9	Консультации, час.		7
10	Самостоятельная работа, час.	0	55
11	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ, подготовка к контрольной работе)		контр.
12	Вид аттестации		3

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

ФГОС введен в действие приказом №946 от 07.08.2014 г. , дата утверждения: 15.10.2014 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, вариативная, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ПиП, протокол заседания кафедры №6 от 20.06.2017

Утверждена на совете факультета гуманитарного образования, протокол № 6 от 21.06.2017

Программу разработал:

ассистент, Осинцева А. А.

Заведующий кафедрой:

доцент, к.псих.н. Тараканов А. В.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Тараканов А. В.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Компетенция ФГОС: ОК.8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в части следующих результатов обучения:	
31. знать основы здорового образа жизни	
32. знать последствия отклонения от здорового образа жизни	
у1. уметь поддерживать здоровый образ жизни	
Компетенция ФГОС: ПК.13 способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса; в части следующих результатов обучения:	
36. иметь представление о стандартных показателях общественного и индивидуального здоровья, факторах риска заболеваний	
37. знать особенности проявления психологических и поведенческих характеристик личности, способствующих сохранению здоровья в различных видах деятельности	
Компетенция ФГОС: ПК.8 способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии; в части следующих результатов обучения:	
31. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	

2. Требования НГТУ к результатам освоения дисциплины

Таблица 2.1

Результаты изучения дисциплины по уровням освоения (иметь представление, знать, уметь, владеть)	Формы организации занятий
Психология спорта	
ОК.8.31 знать основы здорового образа жизни	
1.об общих и специальных разделах психологии спорта;	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
2.характеристики и особенности соревновательной деятельности;	Лекции; Самостоятельная работа
3.основные этапы и особенности построения спортивной карьеры;	Практические занятия; Самостоятельная работа
ОК.8.32 знать последствия отклонения от здорового образа жизни	
4.о проблемах и трудностях спортсменов на различных этапах спортивной карьеры;	Практические занятия; Самостоятельная работа
ОК.8.у1 уметь поддерживать здоровый образ жизни	
5.основные принципы эффективности тренировочного процесса;	Практические занятия; Самостоятельная работа
ПК.8.31 знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	
6.об основных этапах развития психологии спорта;	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
7.основные методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных судей;	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
8.применять различные психодиагностические методики для выявления психологических особенностей спортсменов;	Практические занятия; Самостоятельная работа
9.определять мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры;	Лекции; Самостоятельная работа
10.выявлять пригодность к спортивной деятельности на основе типологических особенностей;	Самостоятельная работа
11.определять типологически обусловленный стиль деятельности спортсмена;	Практические занятия; Самостоятельная работа
12.измерять сплоченность команды и эффективность ее деятельности;	Самостоятельная работа

13.определять причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами.	Самостоятельная работа
ПК.13.36 иметь представление о стандартных показателях общественного и индивидуального здоровья, факторах риска заболеваний	
14.о социально-психологических аспектах комплектования спортивных команд;	Самостоятельная работа
15.структуру спортивной команды;	Самостоятельная работа
ПК.13.37 знать особенности проявления психологических и поведенческих характеристик личности, способствующих сохранению здоровья в различных видах деятельности	
16.об управлении мотивацией спортсменов;	Лекции; Самостоятельная работа
17.об основных видах эмоциональных состояний спортсменов;	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
18.о факторах, влияющих на формирование личности в процессе занятий спортом;	Самостоятельная работа
19.о психологических особенностях и функциях тренеров;	Самостоятельная работа
20.психологические особенности спортивных судей;	Самостоятельная работа
21.технологии управления конфликтами;	Самостоятельная работа
22.волевые качества спортсменов и соотносить их с отдельными видами спорта;	Практические занятия; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура учебной дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 8				
Дидактическая единица: методологические основы психологии спорта				
1. Психология спорта как учебная дисциплина (введение)	0	2	1, 6, 7	Студенты слушают и конспектируют материал лекции, задают преподавателю уточняющие вопросы.
Семестр: 9				
Дидактическая единица: особенности различных сфер психической деятельности				
2. Психология деятельности спортсмена (мотивационная, эмоциональная, волевая, интеллектуальная, психомоторная сфера)	0	2	16, 17, 2, 9	Студенты слушают и конспектируют лекцию, задают вопросы преподавателю

Таблица 3.2

Темы практических занятий	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 9				
Дидактическая единица: методологические основы психологии спорта				
1. Введение в спортивную психологию	0	1	1, 6, 7	Студенты знакомятся с основными прикладными особенностями учебной дисциплины, изучают методологические аспекты спортивной психологии.
Дидактическая единица: особенности различных сфер психической деятельности				

2. Изучение структурных компонентов личности спортсмена	0	1	17, 22, 8	Студенты знакомятся и выполняют методики на определение отношения к физической культуре и спорту, занимаются диагностикой ощущений, а также изучают методики для определения некоторых свойств (качеств) личности.
Дидактическая единица: принципы эффективности тренировочного процесса				
3. Особенности построения тренировочного процесса	1	1	11, 5	Занятие проходит в игровой форме, студенты работают в группах; выполняют задание, в ходе которого студенты выявляют основные положения и принципы тренировочного процесса.
Дидактическая единица: построение спортивной карьеры				
4. Психологические аспекты и особенности построения спортивной карьеры	1	1	3, 4	Студенты защищают рефераты (биографии известных спортсменов, построение индивидуальной карьеры; факторы, приводящие к успеху).

Таблица 3.3

Темы для самостоятельного изучения	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 9				
Дидактическая единица: особенности различных сфер психической деятельности				
1. Диагностика психических состояний	0	2	17, 4, 8	Студенты изучают опросники психических состояний.
Дидактическая единица: типологические особенности спортсменов и их способности				
2. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений	0	2	13, 14, 18, 8	Студенты знакомятся с измерением взаимоотношений между тренером и спортсменом (шкала "тренер - спортсмен", результативность деятельности тренера, оценка волевых качеств).
3. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	0	4	10, 22	Студенты читают и конспектируют материал лекции
Дидактическая единица: принципы эффективности тренировочного процесса				
4. Основы эффективности тренировочного процесса	0	4	11, 5	Студенты читают и конспектируют материал лекции
Дидактическая единица: факторы, влияющие на формирование личности в спорте				
5. Формирование личности в процессе занятий спортом	0	4	18	Студенты читают и конспектируют материал лекции
Дидактическая единица: структура спортивной команды				

6. Спортивные команды как малые группы	0	2	12, 14, 15	Студенты читают и конспектируют материал лекции
7. Спортивные команды: особенности построения взаимоотношений в малых группах	0	2	12, 14, 15	Студенты изучают материал по теме занятий из различных литературных источников
Дидактическая единица: установление взаимопонимания в спорте				
8. Общение в спорте	0	2	12, 14	Студенты читают и конспектируют материал лекции
9. Психологические особенности конфликтов в спортивных коллективах	0	2	12, 13, 21, 4	Студенты самостоятельно разбирают некоторые конфликтные ситуации, находят причины того или иного поведения участника спортивной деятельности (спортсмена, тренера, судьи или болельщиков), а также ищут пути разрешения данных ситуаций.
Дидактическая единица: построение спортивной карьеры				
10. Психология спортивной карьеры	0	4	3, 4	Студенты слушают и конспектируют материал лекции, задают уточняющие вопросы преподавателю.
Дидактическая единица: специфика деятельности тренеров				
11. Психология деятельности тренеров и спортивных судей	0	4	13, 19, 20	Студенты читают и конспектируют материал лекции

4. Самостоятельная работа обучающегося

№	Виды самостоятельной работы	Ссылки на результаты обучения	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 8				
1	Дополнительная учебная деятельность	1, 14, 15, 16, 17, 18, 2, 22, 5, 6, 7	0	0
Студенты самостоятельно изучают литературные источники для подготовки к занятиям, посещают библиотеку.: Осинцев А. А. Психология спорта [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Осинцева ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236230 . - Загл. с экрана. Асанова Н. В. Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Н. В. Асанова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235922 . - Загл. с экрана.				
Семестр: 9				
1	Контрольные работы	10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 2, 22, 4, 5, 9	2	1
Студенты готовятся к контрольной работе, решая кейсы по психологии спорта: Осинцев А. А. Психология спорта [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Осинцева ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236230 . - Загл. с экрана.				
2	Подготовка к занятиям	14, 16, 17, 18, 22, 3, 4, 9	11	3

Подготовка к занятиям включает в себя сбор и анализ литературных источников, в которых описывается биографические данные и истории успеха спортсменов самых разных видов спорта. На основе этого студенты пишут реферат.: Осинцев А. А. Психология спорта [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Осинцева ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236230 . - Загл. с экрана.				
3	Подготовка к аттестации	1, 15, 16, 17, 18, 2, 22, 5, 6, 7	10	3
Опираясь на конспекты лекций и записи, сделанные на практических занятиях и во время самостоятельной подготовки, студенты готовятся к итоговой аттестации по курсу (зачет в виде теста).: Осинцев А. А. Психология спорта [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Осинцева ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236230 . - Загл. с экрана.				
4	Самостоятельное изучение теоретического материала	10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 3, 4, 5, 8	32	0
Студент изучает темы, приведенные в таблице 3.3 : Осинцев А. А. Психология спорта [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Осинцева ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236230 . - Загл. с экрана. Асанова Н. В. Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Н. В. Асанова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235922 . - Загл. с экрана.				

5. Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	e-mail
Консультирование	e-mail
Контроль	e-mail
Размещение учебных материалов	e-mail; ЭБС

6. Правила аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставлять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 9		
<i>Подготовка к занятиям: Реферат на тему "История успеха спортсмена"</i>	20	40
<i>Самостоятельное изучение теоретического материала:</i>	0	
<i>Лекция:</i>	0	
<i>Практические занятия:</i>	0	

Контрольные работы: "Анализ проблемной ситуации"	20	40
Контролирующие материалы приводятся в "Асанова Н. В. Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Н. В. Асанова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235922 . - Загл. с экрана."		
Зачет: Итоговый тест	10	20
Контролирующие материалы (тесты) приводятся в "Асанова Н. В. Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Н. В. Асанова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235922 . - Загл. с экрана."		

В таблице 6.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 6.2

Коды компетенций ФГОС	Результаты обучения	Формы контроля	
		Контр. раб.	Зачет
ОК.8	31. знать основы здорового образа жизни		+
	32. знать последствия отклонения от здорового образа жизни	+	
	у1. уметь поддерживать здоровый образ жизни	+	
ПК.13	36. иметь представление о стандартных показателях общественного и индивидуального здоровья, факторах риска заболеваний		+
	37. знать особенности проявления психологических и поведенческих характеристик личности, способствующих сохранению здоровья в различных видах деятельности	+	+
ПК.8	31. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	+	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

7. Литература

Основная литература

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60х90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123> - Загл. с экрана.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник [для вузов] / [А. В. Родионов и др.] ; под ред. А. В. Родионова. - Москва, 2010. - 365, [1] с. : ил., табл.
3. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта : [учебник для вузов по направлению 034300(62) - Физическая культура] / А. В. Родионов, В. А. Родионов. - Москва, 2013. - 277 с. : ил., табл.
4. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов физической культуры / Л. К. Серова. - Москва, 2011. - 159 с. : ил., табл.

Дополнительная литература

1. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.: МПГУ, 2015. - 120 с.: ISBN 978-5-4263-0207-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=754646> - Загл. с экрана.
2. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г. Д. Горбунов, Е. Г. Гогунов. - М., 2009. - 254, [1] с. : ил.
3. Карандашев В. Н. Психология. Введение в профессию : учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / В. Н. Карандашев. - М., 2003. - 382 с.

4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178> - Загл. с экрана.
5. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. - Москва, 2008. - 193, [1] с. : табл.
6. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Родионов. - М., 1973. - 214, [2] с. : ил.

Интернет-ресурсы

1. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>
2. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС "Znanium.com" : <http://znanium.com/>
5. :

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

1. Асанова Н. В. Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Н. В. Асанова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235922. - Загл. с экрана.
2. Осинцев А. А. Психология спорта [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Осинцева ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236230. - Загл. с экрана.

8.2 Специализированное программное обеспечение

- 1 Windows
- 2 Office

9. Материально-техническое обеспечение

Специальное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Персональный компьютер CPU Intel Core 2DUO E7200 в комплекте	Используется для сопровождения лекций и практических занятий, а также для представления студентами своих докладов.
2	Телевизор в комплекте	Используется для сопровождения лекций и практических занятий, а также для представления студентами своих докладов.

Новосибирск 2017

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине Психология спорта приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект, РГЗ(Р) и др.)	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
ОК.8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	з1. знать основы здорового образа жизни	Введение в спортивную психологию. Психологические аспекты и особенности построения спортивной карьеры. Психология деятельности спортсмена (мотивационная, эмоциональная, волевая, интеллектуальная, психомоторная сфера). Психология спорта как учебная дисциплина (введение). Психология спортивной карьеры.	Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации», доклад «История успеха спортсмена»	Зачет, вопросы теста 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18.
ОК.8	з2. знать последствия отклонения от здорового образа жизни	Психологические аспекты и особенности построения спортивной карьеры. Психология спортивной карьеры.	Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации», доклад «История успеха спортсмена»	Зачет, вопросы теста 5, 12.
ОК.8	у1. уметь поддерживать здоровый образ жизни	Основы эффективности тренировочного процесса. Особенности построения тренировочного процесса.	Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации»	Зачет, вопросы теста 16, 17, 19, 20.
ПК.13/ОУ способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса	з6. иметь представление о стандартных показателях общественного и индивидуального здоровья, факторах риска заболеваний	Спортивные команды как малые группы. Спортивные команды: особенности построения взаимоотношений в малых группах.	Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации»	Зачет, вопросы теста 16, 17, 19, 20.
ПК.13/ОУ	з7. знать особенности проявления психологических и поведенческих характеристик личности, способствующих сохранению здоровья в различных видах деятельности	Изучение структурных компонентов личности спортсмена. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. Психология деятельности спортсмена (мотивационная, эмоциональная, волевая, интеллектуальная, психомоторная сфера). Психология деятельности тренеров и спортивных судей. Формирование личности в процессе занятий спортом.	Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации», доклад «История успеха спортсмена»	Зачет, вопросы теста 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18.

ПК.8/НИ способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии	31. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	Введение в спортивную психологию. Изучение структурных компонентов личности спортсмена. Индивидуально- типологические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. Основы эффективности тренировочного процесса. Особенности построения тренировочного процесса. Психология деятельности спортсмена (мотивационная, эмоциональная, волевая, интеллектуальная, психомоторная сфера). Психология спорта как учебная дисциплина (введение).	Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации», доклад «История успеха спортсмена»	Зачет, вопросы теста 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18.
---	--	---	--	--

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 9 семестре - в форме зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций ОК.8, ПК.13/ОУ, ПК.8/НИ.

Зачет проводится в форме письменного тестирования, варианты теста составляются из вопросов, позволяющих оценить показатели сформированности соответствующих компетенций.

Кроме того, сформированность компетенций проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

В 9 семестре обязательным этапом текущей аттестации является контрольная работа. Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации» выполняется студентами на основании того учебного материала, который рассматривается и изучается на лекционных и практических занятиях. Требования к выполнению контрольной работы, состав и правила оценки сформулированы в паспорте контрольной работы.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенций ОК.8, ПК.13/ОУ, ПК.8/НИ, за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения

учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Паспорт зачета

по дисциплине «Психология спорта», 9 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в письменной форме, по тестам. Вариант теста формируется исходя из общего объема изученного материала на лекционных и практических занятиях. В ходе зачета преподаватель вправе задавать студенту дополнительные вопросы.

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет ФГО

Комплект заданий для зачета

по дисциплине *Психология спорта*

Форма теста к зачету
Вариант №1

1. К эмпирическим методам изучения, используемым в психологии спорта, НЕ относятся:

- А) объективное наблюдение
- Б) сравнительный метод
- В) психодиагностический метод
- Г) математико-статистические методы
- Д) лангитюдный метод

2. С какими науками связана психология спорта?

- А) общая психология
- Б) психология рекламы
- В) педагогическая психология
- Г) организационная психология

3. У спортсменов в сравнении с людьми, не занимающимися спортом, больше выражены следующие черты...

- А) дружелюбие
- Б) самоуважение
- В) терпимость
- Г) уверенность
- Д) стремление к доминированию

4. Черта личности, проявляющаяся в тенденции испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях без серьезного повода – это...

- А) волнение
- Б) зависимость
- В) тревожность

5. Если рассматривать процесс целеполагания, то на начальном этапе спортивной карьеры цели тренировочной и соревновательной деятельности определяются...

- А) спортсменом

- Б) тренером
- В) консультантом

6. Какие мотивы занятия спортом являются более значимыми для девушек, в сравнении с парнями?

- А) эмоциональное удовольствие
- Б) социально-моральные (успех своей команды)
- В) самоутверждение
- Г) социально-эмоциональные (неформальное общение, эмоциональная раскованность)

7. Как называется состояние спортсмена, когда эмоциональное возбуждение трансформируется в торможение?

8. Назовите факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения (минимум один).

9. Как называется эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессивности, направленное либо на себя, либо на других?

10. Какие из перечисленных волевых качеств у женщин выражены меньше, чем у мужчин?

- А) склонность к риску
- Б) терпеливость
- В) упорство

11. Соотнесите виды агрессии с их содержательной характеристикой в спорте:

- | | |
|-------------------|--|
| 1) враждебная | А) запреты, направленные на решение педагогических задач |
| 2) конструктивная | Б) готовность решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий |

12. Соотнесите основные принципы тренировочного процесса с их содержательной характеристикой:

- 1) принцип сознательности;
- 2) принцип активности;
- 3) принцип эмоциональности;
- 4) принцип систематичности;
- 5) принцип прогрессирования;
- 6) принцип подкрепления;
- А) получение удовольствия;
- Б) понимание целей и задач, анализ успехов и неудач;
- В) проявление тренером заинтересованности в успехах своих учеников;
- Г) осуществление правила: от простого – к сложному;
- Д) возможность духовно-нравственного развития;
- Е) понимание необходимости выполнения запланированных тренировочных нагрузок;
- Ж) постоянство (регулярность) занятий.

13. Чем характеризуется состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям? (Назовите хотя бы один из факторов)

14. Что из перечисленного НЕ является формой проявления страха в спорте?

- А) паника
- Б) стеническая реакция
- В) астеническая реакция
- Г) боевое возбуждение

15. Как называется сознательное стремление личности к достижению отдалённой по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи?

- А) настойчивость
- Б) увлеченность
- В) целеустремленность

16. Каким термином можно назвать негативные высказывания спортсменов по поводу тренера за его спиной?

- А) косвенная физическая агрессия
- Б) прямая физическая агрессия
- В) прямая вербальная агрессия
- Г) косвенная вербальная агрессия
- Д) спровоцированная агрессия

17. Расположите этапы развития малой группы в хронологическом порядке:

- А) формируются групповые нормы; возникновение психологического напряжения, конфликтов
- Б) формирование подгрупп и коалиций
- В) знакомство членов группы; взаимодействие по деловому принципу

Ответ:

18. Присутствие наблюдателей и болельщиков в тренировочной и спортивной деятельности обуславливает возникновение этого социально-психологического феномена.

- А) социальная фасилитация
- Б) социальная ингибция
- В) социальная лень
- Г) деиндивидуализация

19. Назовите специфические черты общения в условиях соревновательной деятельности (минимум одну).

20. Спортивные команды, как правило, являются...

- А) внутренне организованными
- Б) внешне организованными
- В) неорганизованными

Утверждаю: зав. кафедрой _____ А.В. Тараканов
(подпись)

Составитель _____ А.А. Осинцева
(подпись)

«___» _____ 20 ____ г.

2. Критерии оценки

Правильный ответ на один вопрос теста составляет один балл.

- Ответ на тест для зачета считается **неудовлетворительным**, если студент дает менее 10 правильных ответов на вопросы теста, оценка составляет менее 10 баллов;
- Ответ на тест для зачета засчитывается на **пороговом** уровне, если студент дает правильные ответы на 10 – 12 вопросов теста, оценка составляет 10 – 12 баллов;
- Ответ на тест для зачета билет засчитывается на **базовом** уровне, если студент дает правильные ответы на 13 – 16 вопросов теста, оценка составляет 13 – 16 баллов;
- Ответ на тест для зачета билет засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент правильно отвечает на 17 – 20 вопросов теста, оценка составляет 17 – 20 баллов.

3. Шкала оценки

Зачет считается сданным, если сумма баллов по всем заданиям теста оставляет не менее 10 баллов (из 20 возможных).

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Диапазон баллов рейтинга	Оценка ECTS	Традиционная (4-уровневая) шкала оценки	
98-100	A+	отлично	зачтено
93-97	A		
90-92	A-		
87-89	B+		
83-86	B	хорошо	
80-82	B-		
77-79	C+		
73-76	C		
70-72	C-	удовлетворительно	
67-69	D+		
63-66	D		
60-62	D-		
50-59	E		
25-49	FX	неудовлетворительно	незачтено
0-24	F		

Паспорт контрольной работы

по дисциплине «Психология спорта», 9 семестр

1. Методика оценки

Контрольная работа «Анализ проблемной ситуации» проводится по основным темам курса, охватывает теоретический и практический материал, освоенный на лекционных и практических занятиях. Выполняется письменно, в свободной форме, предполагает варианты выхода из проблемной ситуации в спортивной деятельности, выявление обстоятельств, которые являются причинами описанных событий.

2. Критерии оценки

Каждое задание контрольной работы оценивается в соответствии с приведенными ниже критериями.

Контрольная работа считается **невыполненной**, если студенты не способны определить и описать причины проблемной ситуации, вследствие этого не могут предложить варианты выхода из данной ситуации. Оценка составляет менее 20 баллов.

Работа выполнена на **пороговом** уровне, если студенты при описании причин проблемной ситуации допускают ошибки и не могут найти достаточного обоснования своих ответов. Оценка составляет 21-30 баллов.

Работа выполнена на **базовом** уровне, если студенты находят обоснование своим рассуждениям, но ответы содержат ошибки. Оценка составляет 31-35 баллов.

Работа считается выполненной **на продвинутом** уровне, если студенты способны выявить причины описанных в проблемной ситуации обстоятельств и предлагают различные варианты коррекции этих обстоятельств. Оценка составляет 36-40 балла.

3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за контрольную работу учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

4. Пример варианта контрольной работы

*Форма контрольной работы
Вариант №1*

Инструкция: вам необходимо разделиться на группы (по 2-3 человека) и проанализировать проблемную ситуацию, с которой могут столкнуться участники спортивной деятельности, найти причины обстоятельств, описанных в этой ситуации и предложить различные пути разрешения или преодоления каких-либо обстоятельств.
Описание ситуации:

Знаменитый футбольный вратарь Лев Яшин в своей книге «Записки вратаря» вспоминает такую ситуацию из своей профессиональной деятельности: матч «Динамо» - «Спартак». Всю игру Хомич (основной вратарь) стоял отлично, но после очередного броска он остался лежать на траве. А тренер выставил в ворота Яшина. Конечно же, Лев долго ждал подобной возможности выйти на поле, он очень этого хотел. Но с ним начало происходить что-то такое, чего раньше не

наблюдалось: ноги не слушались, не видел, что происходило на поле. Чтобы не потерять сознание, он ходил от штанги к штанге. А когда соперники атаковали ворота, Яшин ринулся необоснованно к мячу, столкнулся с защитником, который хотел этот мяч перехватить, и пропустил гол. Вследствие чего произошла эта ситуация? Можно ли было этого не допустить?

Список проблемных ситуаций для анализа и разрешения (курс «Психология спорта»)

Инструкция: вам необходимо разделиться на группы (по 2-3 человека) и проанализировать проблемную ситуацию, с которой могут столкнуться участники спортивной деятельности, найти причины обстоятельств, описанных в этой ситуации и предложить различные пути разрешения или преодоления каких-либо обстоятельств.

Описание ситуаций:

1. Андрей Сидоров из города Смоленска начал заниматься хоккеем с 8 лет, его карьера в местном хоккейном клубе развивалась очень стремительными темпами. По достижении восемнадцатилетнего возраста Андрея заметили и пригласили в Хабаровск для вступления в команду. Он, не раздумывая, принял это приглашение, тем более что родные его поддерживали в этом. После переезда результативность Андрея резко снизилась, хотя по его собственным ощущениям она осталась прежней. В чем причина такой перемены? Каким образом можно повысить его эффективность?
2. Виктор Рыбников является известным штангистом. Он приехал на ответственные соревнования подготовленным, уверенным в собственных силах. Перед своим выступлением он вышел ненадолго из зала, возвращаясь обратно, он встретил по дороге своего болельщика, который, увидев своего кумира, решил сфотографировать Виктора. Когда спортсмен заметил это, он выхватил фотоаппарат и разбил его об пол. В чем причины такого эмоционального проявления? Как его можно регулировать?
3. На первенстве страны по борьбе Борис Астраханцев вышел в финал. В течение всего соревнования он вел борьбу с большим подъемом и воодушевлением, одерживал одну победу за другой. И перед самым финалом ему стало понятно, что его победа принесет первое место и всей команде. Борис вышел на финальный поединок неуверенно, движения его были скованны, он действовал пассивно. И в итоге он проиграл по очкам. Что привело к этому поражению? Как мог бы тренер или спортивный психолог регулировать данную ситуацию?
4. Выдающаяся пловчиха Галина Степанова достигла высоких результатов в спорте, поэтому ее заметили и пригласили в сборную команду для участия в Олимпийских играх. Она очень гордилась этим фактом, и у нее было огромное желание победить, завоевать главную награду. Первую половину дистанции она проплыла превосходно, показав замечательный результат, но затем зачастила, и в итоге ее результат был далек от желаемого. Что могло способствовать такому сбою? Как его можно было предотвратить?
5. Знаменитый футбольный вратарь Лев Яшин в своей книге «Записки вратаря» вспоминает такую ситуацию из своей профессиональной деятельности: матч «Динамо» - «Спартак». Всю игру Хомич (основной вратарь) стоял отлично, но после очередного броска он остался лежать на траве. А тренер выставил в ворота Яшина. Конечно же, Лев долго ждал подобной возможности выйти на поле, он очень этого хотел. Но с ним начало происходить что-то такое, чего раньше не наблюдалось: ноги не слушались, не видел, что происходило на поле. Чтобы не потерять сознание, он ходил от штанги к штанге. А когда соперники атаковали ворота, Яшин ринулся необоснованно к мячу, столкнулся с

защитником, который хотел этот мяч перехватить, и пропустил гол. Вследствие чего произошла эта ситуация? Можно ли было этого не допустить?

6. Футбольная команда столкнулась с поражениями в двух предыдущих матчах, которые оказали на спортсменов отрицательное воздействие. И перед важным матчем тренеру необходимо актуализировать у своих подопечных мотивы успешного выступления на соревнованиях. Каким образом он может это реализовать? Чем может помочь ему в этом спортивный психолог?
7. Высокоталантливый спортсмен Иван Киреев (баскетболист) обладает довольно хорошим уровнем подготовленности. Посещая соревнования в разных городах и приходя тренироваться в незнакомый для него зал, он первым делом узнает, есть ли там медпункт. А коллеги по команде говорят, что он часто жалуется на свое здоровье и может быть крайне нестабильным в игре, из-за чего он то попадает в сборную, то выбывает из нее. По какой причине происходят такие изменения с Иваном? Можно ли это регулировать? Каким образом?
8. Фигуристка Анна Крайнова училась на третьем курсе института физкультуры, параллельно она развивала свою карьеру в профессиональном спорте. Анна завоевала несколько титулов чемпионки мира и других немало значимых наград, но у нее произошел очень серьезный конфликт с тренером, после которого она решила закончить спортивную карьеру. Однако через некоторое время Анна изменила свое решение. Что повлияло на такую перемену? Каким образом может спортивный психолог помочь спортсмену в данной ситуации?
9. Василий Голованов, спортсмен второго разряда, участвуя в ответственных соревнованиях по фехтованию, должен был вести бой за выход в финал с мастером спорта. У него было огромное желание одержать победу, он испытывал эмоциональный подъем, и это позволило ему выиграть. К финалу наш спортсмен шел очень уверенно, но соревнования затянулись. Несмотря на поздний час, финальные бои решили проводить в тот же вечер. Несмотря на все предыдущие победы, Василий проиграл с крупным счетом. Из-за чего сложилась такая ситуация? Что позволило бы Василию показать достойный результат в финальном поединке?