

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивная психология

Уровень высшего образования

Специалитет

Направление подготовки / специальность

37.05.02 - Психология служебной деятельности

Направленность образовательной программы

Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Спортивная психология относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3: Способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	ИПК-3.1: Знает содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания ИПК-3.2: Умеет разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников ИПК-3.3: Владеет навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	ИПК-3.1: Знать: 1) главные положения, сущность и содержание основных понятий и категорий психологии физкультуры и спорта 2) психологические основы физической культуры и здорового образа жизни 3) содержание, основные функции и направления работы психолога в спорте ИПК-3.2: Уметь: 1) подбирать методы индивидуальной коррекции и профилактики психических состояний 2) дать психологическую характеристику личности специалиста в области ФК и спорта, интерпретацию её психического состояния 3) осуществлять базовые процедуры психологической предстартовой подготовки спортсмена ИПК-3.3: Владеть: 1) актуальными для избранного вида спорта средствами и методами управления	Задания Доклад-презентация Тест	Зачёт: Контрольные вопросы Тест Задания

		<p>психоэмоциональным состоянием человека</p> <p>2) системой психологических знаний о психологических основах эмоционального выгорания</p> <p>3) приемами психологического сопровождения при подготовке спортсмена</p>		
<p>ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности</p>	<p>ИПК-4.1: Знает специфику условий реализации определённых видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам труда</p> <p>ИПК-4.2: Умеет применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности</p> <p>ИПК-4.3: Владеет опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определённых видов профессиональной деятельности</p>	<p>ИПК-4.1:</p> <p>Знать:</p> <p>1) мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре и спорте с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>2) значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении спортсмена</p> <p>3) условия формирования личности спортсмена, роль физической культуры в психическом развитии человека</p> <p>ИПК-4.2:</p> <p>Уметь:</p> <p>1) организовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению психологических параметров индивида</p> <p>2) контролировать эффективность выполнения приемов психорегуляции</p> <p>3) отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной деятельности с учетом психофизиологического</p>	<p>Задания</p> <p>Доклад-презентация</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Тест</p> <p>Задания</p>

		<p>состояния занимающихся</p> <p>ИПК-4.3: Владеть: 1) системой психологических знаний о сущности образовательных и тренировочных процессов 2) приемами психической саморегуляции 3) средствами и методами двигательной активности для коррекции состояния занимающихся с учетом их психофизиологического состояния</p>		
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32
- КСР	1
самостоятельная работа	39
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о

Тема 1. Введение в спортивную психологию.	8		4	4	4
Тема 2. Психология спортивной деятельности.	9		4	4	5
Тема 3. Психология личности спортсмена.	9		4	4	5
Тема 4. Социальная психология спортивных групп.	9		4	4	5
Тема 5. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.	9		4	4	5
Тема 6. Психологическая служба в спорте.	9		4	4	5
Тема 7. Психогигиена и психорегуляция в спорте.	9		4	4	5
Тема 8. Психология деятельности тренера и спортивных судей.	9		4	4	5
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	0	32	33	39

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Введение в спортивную психологию.

Тема 2. Психология спортивной деятельности.

Тема 3. Психология личности спортсмена.

Тема 4. Социальная психология спортивных групп.

Тема 5. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.

Тема 6. Психологическая служба в спорте.

Тема 7. Психогигиена и психорегуляция в спорте.

Тема 8. Психология деятельности тренера и спортивных судей.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472469>

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

1. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой
2. Международные организации психологов спорта
3. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки
4. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

1. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений
2. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства
3. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта

Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько не грубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

Эмоциональный компонент структуры психологических профессиональных качеств спортсмена:

- 1) обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности
- 2) обеспечивает понимание своего вида спорта
- 3) характеризует внешние условия психической деятельности
- 4) способствуют овладению техникой и тактикой своего вида спорта

Гендерный компонент структуры психологических профессиональных качеств спортсмена включает следующие качества:

- 1) маскулинность
- 2) фемининность
- 3) андрогинию
- 4) все ответы верные

Защитный стиль спортивной деятельности характеризуется:

- 1) навязыванием сопернику своей тактики
- 2) подавлением инициативы соперника
- 3) сведением риска до минимума, использованием защитных приемов
- 4) прямолинейностью в тактическом отношении

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Спортивная команда может рассматриваться как:

- 1) реальная малая группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность
- 2) случайное объединение людей
- 3) большое скопление людей
- 4) группа людей, возникшая в результате общественного разделения труда

Для спортсменов, образующих команду-коллектив, характерны:

- 1) вера всех, а не части команды в достижение успеха
- 2) эмоциональное приобщение каждого спортсмена к команде как целому (отождествление себя с коллективом)
- 3) удовлетворенность своей командой
- 4) все ответы верные

Для спортсменов, выполняющих упражнения одновременно, наиболее значимой является совместимость...

- 1) психологическая (согласованность психологических свойств членов группы)
- 2) социально-психологическая (основывается на единстве ценностных ориентаций и направленности личности)
- 3) психофизиологическая, без которой невозможно достичь необходимой синхронности действий (гребля, прыжки на батуте, прыжки в воду)
- 4) совместимость тренера со спортсменами

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько не грубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами

Оценка	Критерии оценивания
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	обучающегося от ответа		некоторым и недочетами	и недочетами	недочетов	ошибок и недочетов	
--	---------------------------	--	------------------------------	-----------------	-----------	-----------------------	--

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1	Предмет и задачи спортивной психологии.
2	Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению.
3	Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
4	Мотивация спортивной деятельности.
5	Структура личности спортсмена.
6	Эмоционально-волевая сфера спортсмена.

7	Стрессоустойчивость в спорте.
8	Спортивная команда как малая группа.
9	Структура спортивной команды.
10	Лидерство в спорте, функции и типы лидеров.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4

1	Совместимость в спорте, ее виды.
2	Формы организации психологического сопровождения.
3	Спортивная психодиагностика.
4	Структура психологической подготовки.
5	Формы проведения психологической подготовки.
6	Профессиональное выгорание спортсменов.
7	Психологические методы восстановления спортсменов.
8	Психологические особенности личности тренера и учителя физической культуры.
9	Основные направления работы практического психолога в спорте.
10	Психологические особенности спортивного коллектива.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько не грубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Опишите основные принципы и приемы оптимизации условий выполнения спортивной деятельности.
2. О какой психологической закономерности спортивного коллектива идёт речь в данном примере? У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки, как правило, не могут добиться успеха в совместных действиях.
3. Подберите и дайте характеристику диагностического инструментария для решения проблемы развития стрессоустойчивости спортсменов (запрос тренера хоккейной команды подросткового возраста).

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Подберите упражнения, ситуации для развития волевых качеств личности спортсмена-подростка.
2. Обозначьте преимущества и недостатки индивидуального стиля спортсмена-хоккеиста, обладающего подвижностью нервных процессов и слабым типом нервной системы. Какие рекомендации по организации работы с этим спортсменом Вы можете дать тренеру?
3. Представьте себе, что Вас назначили тренером команды, в которой происходили многочисленные стычки и ссоры между игроками в предыдущем сезоне. Расскажите, какие меры Вы предпримете перед началом сезона и во время сезона, чтобы развить чувство сплоченности команды.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2023. - 338 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00690-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840530&idb=0>.
2. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Юрайт, 2023. - 367 с. -

(Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11149-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=846279&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. - Москва : Юрайт, 2023. - 96 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11151-4. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841287&idb=0>.
2. Семёнова Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. - Москва : Юрайт, 2023. - 106 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11146-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845506&idb=0>.
3. Серова Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие / Л. К. Серова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 124 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07335-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847589&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Интернет-ресурсы:

<http://рпо.рф/> - Сайт Российского психологического общества. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по спортивной психологии.

<http://www.ipras.ru> - Сайт Института психологии РАН. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по спортивной психологии.

12

<http://www.sport-psy.ru/> - научный журнал «Спортивный психолог» публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по всем направлениям (и разделам) спортивной психологии.

<http://psyedu.ru> - электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» публикует научные и практико-ориентированные статьи по педагогической, возрастной, спортивной, специальной, юридической, социальной психологии, психологии здоровья и пр.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.05.02 - Психология служебной деятельности.

Автор(ы): Лобанов Сергей Николаевич.

Заведующий кафедрой: Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.