

---

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

---

**По дисциплине ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**для студентов 2 курса, очного отделения, обучающихся по направлению**

**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки: «Спортивный менеджмент» на 2016 -2017 учебный год 4 семестр.**

**1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра	ТМО ФКиС с курсом ГСЭД
Ведущий преподаватель	Киселева Ирина Николаевна
e-mail	kiseleva_irk@mail.ru
Сроки изучения дисциплины	4 семестр
Трудоемкость дисциплины (в часах / зачетных ед.)	72 ч, 2 ЗЕТ
Количество лекционных занятий (часов)	16 час
Количество практических занятий (часов)	20 час
Объем самостоятельной работы студентов (в часах)	36 час.
Форма промежуточного контроля	Зачет

**2. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

**2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов				Кол-во баллов по каждому виду контроля				
		Лекц.	Сем.	Прак.	Сам.раб	Посещение аудит. зан	Написание самостоят. работы	Выступление по теме сам. раб	Контр. работа	Экзамен
1.	Введение в современную психологию физической	2	4		7	4	5	4		

	культуры									
2.	Психологические проблемы в физической культуре	2	4		7	4	5	4		
	Рубежный контроль ЗУН по разделу №1,2									10
3.	Основы общей психологии	2	4		7	4	10	4		
4.	Прикладная психология в физической культуре	5	4		7	4	10	4		
5.	Практическая спортивная психология	5	4		8	4	10	4		
	Рубежный контроль ЗУН по разделу №3,4,5									10
	<b>ИТОГО</b>	16	20		36	20	40	20		20 б
	<b>Всего</b>	72				100 Баллов				

## 2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование темы, раздела	Вид СРС	Бюджет времени (час.)	Кол-во баллов	Срок выполнения
1. Введение в современную психологию физической культуры.	Содержание СРС № 1: 1. Составление таблиц, отражающих содержание психологической подготовки в спорте по следующим разделам: - психологическая подготовка тренера; - психологическая подготовка спортсмена; - психологическая подготовка к тренировочному процессу; - психологическая подготовка к соревнованиям;	7	5	

		- психологическая подготовка к конкретному соревнованию. этапы развития психологии физической культуры и спорта. 2. Составить план психологической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта) с указанием задач и методов.			
2.	Психологические проблемы в физической культуре.	Содержание СРС № 2: 1. Подобрать методы изучения предсоревновательного психического состояния. 2. Составить перечень способов самоконтроля и саморегуляции уровня эмоционального возбуждения спортсмена. 3. Описать пример конфликтной ситуации (на примере сферы физической культуры и спорта) и привести 2-3 способа разрешения данного конфликта.	7	5	
3.	Основы общей психологии.	Подготовить конспекты, раскрыть сущность следующих психологических явлений и процессов: 1. Психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, эмоции, 2. Память: понятие, уровни (стадии, факторы, определяющие сохранение информации в долговременной памяти). Процессы памяти: запечатление, хранение, воспроизведение, забывание. Условия, влияющие на продуктивность запоминания. 3. Эмоции и чувства. Простейшие приемы психической саморегуляции. 4. Сущность и виды воображения. 5. Особенности и содержание мышления. Мышление как процесс: основные формы мыслительного процесса (формирование и усвоение понятий; решение проблем). 6. Интеллект. 7. Психологическая характеристика речи (свойства, функции, виды). 8. Творчество. Мышление, творчество, коммуникация и рефлексия в деятельности современного специалиста. 9. Эмоциональные и волевые процессы, психические состояния и образования. Эмоции, эмоциональные состояния, проявления, чувства, настроение, самочувствие человека. Психическая регуляция поведения и деятельности. 10. Воля, специфика и компоненты волевого регулирования: когнитивный, эмоциональный, поведенческий (деятельностный).	7	10	

	Разработать тестовые задания и варианты ответов по данной теме.			
4. Прикладная психология в физической культуре.	<p>Содержание СРС № 4:</p> <p>1. Проанализировать публикации в научных журналах (Вестник спортивной науки, Теория и практика физической культуры, Спортивный психолог и др.), посвященные исследованию личности спортсменов и привести примеры специфических черт личности представителей различных видов спорта.</p> <p>2. Составить таблицу, отражающую содержание физического, психического и личностного развития детей и подростков (в дошкольном детстве, младшем школьном детстве, младшем подростковом возрасте, старшем подростковом возрасте).</p> <p>Составить таблицу или схему, иллюстрирующую психологическую основу физической, технической и тактической подготовки.</p> <p>Подготовить презентацию по результатам самостоятельной работы.</p>	7	10	
5. Практическая спортивная психология. Методы психологического воздействия.	<p>Содержание СРС № 5:</p> <p>1. Составить таблицу методов психологического воздействия, применяемых в спорте.</p> <p>2. Подобрать и описать 2-3 метода психической регуляции для конкретной спортивной ситуации.</p> <p>3. Составить комплекс упражнений психологического тренинга для спортсменов (на примере конкретного вида спорта, возраста спортсменов).</p> <p>Подготовить презентацию по результатам самостоятельной работы.</p>	8	10	
<b>ИТОГО:</b>		36	40 б.	

### *2.3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ*

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

### *2.4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ*

Текущая и итоговая аттестация знаний студентов по дисциплине осуществляется на основе балльной системы контроля качества знаний. Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.

<i>Виды (формы) контроля</i>	<i>Распределение баллов</i>		
	Кол-во	Количество баллов за один вид контроля	Общее кол-во баллов
Посещение аудиторных занятий	5	4	<b>20</b>
Написание самостоятельной работы	5	5-10	<b>40</b>
Выступление на семинарском занятии	5	4	<b>20</b>
Зачет (рубежный контроль ЗУН по разделам)	2	10	<b>20</b>
Всего:			<b>100</b>

### *2.5. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ*

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.), студент самостоятельно готовится к прохождению тестирования по теоретическим и прикладным вопросам.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает экзамен по билетам.

## **3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература**

Основная литература:

1. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.Д. Гиссен — Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9860>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунюв. - М.: АCADEMIA, 2009. - 255 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта/ Г.Д. Горбунов. – 3е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Горбунов Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 312 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16830>.— ЭБС «IPRbooks», по

паролю

Дополнительная литература:

1. Гуревич, П.С. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8121>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дарвиш О.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Владос, 2003.— 264 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3702>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев М., 2005.
4. Ермаков, В.А. Психология в индустрии спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ермаков В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 616 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11093>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Журавлев, А.Л. Психология совместной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Журавлев А.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2013.— 640 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15606>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс]: монография/ Загайнов Р.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 232 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9865>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Загайнов Р.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 292 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9867>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Загайнов Р.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2005.— 106 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9866>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
9. Занковский, А.Н. Психология лидерства [Электронный ресурс]: монография/ Занковский А.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15601>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
10. Иванов, А.А. Психология чемпиона [Электронный ресурс]: научное издание/ Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16829>.— ЭБС «IPRbooks», по

паролю

11. Иванова, М.В. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Психология»/ М.В. Иванова. – Иркутск, 2009.
12. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фа.к. физ. культуры / РГПУ им. А. И. Герцена. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб., 2010. - 487 с.
13. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов/ А.Г. Маклаков – СПб.: Питер, 2011.
14. Марищук, В. Л. Методика психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Б. М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серов. - М.,1984.
15. Мельникова, Н.А. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2012.— с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6336>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
16. Мухина, В. С. Возрастная психология : Учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. - М.: АСАВЕМА, 1997. - 431 с.
17. Немов, Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии / Р.С. Немов.- М., 2003. – 688 с.
18. Немов, Р.С. Психология. Кн. 2. Психология образования/ Р.С. Немов. – М., 1995. - 496 с.
19. Немов, Р.С. Психология. Кн. 3. Психодиагностика/ Р.С. Немов. – М., 2001.– 640 с.
20. Пидкасистый, П.И. Психология и педагогика: Учебник для вузов/ П.И. Пидкасистый – М.: Юрайт, 2011.
21. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте [Электронный ресурс]: монография/ Полозов А.А., Полозова Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9871>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
22. Психологический словарь/ под ред. В.П. Зинченко, А.Г. Мещерякова. – 2 е изд., М.: Астрель АСТ, 2007.
23. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: АCADEMIA, 2010. - 366 с.
24. Прохоров, А.О. Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д., ред. Прохоров А.О.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2011.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15299>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
25. Резепов, И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012.— с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1140>.— ЭБС «IPRbooks», по

пароллю

26. Резепов, И.Ш. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012.— с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1141>.— ЭБС «IPRbooks», по пароллю

27. Столяренко, Л.В. Основы психологии: учебное пособие/ Л.В. Столяренко. – Ростов н/Д, 2008.

28. Ступницкий, В.П. Психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ступницкий В.П., Щербакова О.И., Степанов В.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2013.— 520 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17594>.— ЭБС «IPRbooks», по пароллю

29. Хрестоматия по возрастной психологии : учеб. пособие для студентов / Сост. Л. М. Семенюк; Под ред. Д. И. Фельдштейна. - 2-е изд., доп. - М.: Ин-т практ. психологии, 1996. - 304 с.

30. Цветков, В.Л. Психология конфликта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.— 183 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15452>.— ЭБС «IPRbooks», по пароллю

31. Челдышова, Н.Б. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Челдышова Н.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Экзамен, 2009.— с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1148>.— ЭБС «IPRbooks», по пароллю.

#### **Другие источники**

1. Учебные пособия по деловому общению [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://window.edu.ru/window catalog/files/>

2. Володина, Е.М. Деловое общение и основы теории коммуникации: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.М. Володина. –

Режим доступа : <http://dvo.sut.ru/libr/sotciolo/volod/>

3. Сайт психологической литературы открытого доступа [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.psychology.ru/>

4. Официальный сайт лаборатории психодиагностики ЮУрГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www./lab.psytest.ru](http://www.lab.psytest.ru)

5. Подборка публикаций по психологии - более 1000 статей, книг, рефератов в открытом бесплатном доступе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.hpsy.ru/>

7. Флогистон, сайт факультета психологии МГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.flogiston.ru](http://www.flogiston.ru)

8. Сайт Институт психологии РАН [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.new.psychol.ras.ru](http://www.new.psychol.ras.ru)

9. «Психологический журнал» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.new.psychol.ras.ru/08.shtml](http://www.new.psychol.ras.ru/08.shtml)

10. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.psi.webzone.ru](http://www.psi.webzone.ru)



11. Научно-популярный информационный психологический портал «Мир Психологии» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psychology.net.ru/>

### ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

И.о. зав. кафедрой ГиМ ФКиС с курсом ГСЭД, к.э.н.



С.В. Боровских

Ведущий преподаватель



И.Н. Киселева