

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

 Лейфа А.В. Лейфа

13 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 3 Семестр 6

Зачет 6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108.0 (академ. час), 3.00 (з.е)

Составитель Н.А. Кора, доцент, канд. психол. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

13 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

13 мая 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формировать представление о психологической подготовке юных спортсменов к соревнованиям.

Задачи дисциплины:

- развить способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- дать представление об основных условиях эффективной командной работы для достижения поставленной цели;
- формировать умения и навыки выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Курс «Психологическая подготовка юных спортсменов» является элективной дисциплиной (свободный выбор).

Для эффективного овладения программой курса студентам необходимы знания таких дисциплин как «Педагогика», «Психология», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Педагогика и психология физического воспитания и спорта», «Физиология физкультурно- спортивной деятельности», «Психология личностного роста и развития».

Знания, полученные по этой дисциплине, будут востребованы при изучении дисциплин: «Профессиональное физкультурно- спортивное совершенствование», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Методика преподавания предмета «Физическая культура».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД - 1УК-3 Знает: социально- психологические процессы развития группы; основные условия эффективной командной работы для достижения поставленной цели; правила командной работы; понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели. ИД - 2УК-3 Умеет: определять свою роль в команде; понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/ взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий

		<p>групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.); предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.</p> <p>ИД - ЗУК-3</p> <p>Владеет: навыками эффективного взаимодействия с другими членами команды, в том числе участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 3.00 зачетных единицы, 108.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) учебного предмета, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Психологическая подготовка в сорте	6	6		8								25.8	конспектирование первоисточников, написание

													реферата, эссе	
2	Предстартовые состояния спортсменов	6	6		12								15	составление презентации, решение кейс-задач, рубежный контроль
3	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию	6	6		14								15	решение кейс-задач, конспектирование первоисточников, рубежный контроль
4	Зачет	6								0.2				
	Итого			18.0	34.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0		55.8		

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Психологическая подготовка в сорте	Психологические проблемы спортивной подготовки юных спортсменов к соревнованию. Цели и задачи психологической подготовки в спорте. Принципы психологической подготовки спортсмена. Планирование психологической подготовки спортсменов.
2	Предстартовые состояния спортсменов	Понятие психологического состояния спортсмена. Структура психического состояния. Классификация психических состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнования.
3	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию	Психологические особенности личности юного спортсмена. Психология спортивного соревнования. Психотехнологии в юношеском спорте. Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления.

5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Психологическая подготовка в спорте	Виды психологической подготовки спортсменов и команд (стартовая лихорадка, стартовая апатия, боевая готовность). Средства и методы психологической подготовки спортсмена. Проведение психологической подготовки. Психотехнологии управления психологической подготовкой юных спортсменов.

Предстартовые состояния спортсменов	Особенности предстартовых состояний. Способы коррекции предстартовых психологических состояний. Технологии регуляции психического состояния в экстремальных условиях спортивной деятельности.
Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию	Понятие психологической надежности в спорте и ее основные свойства. Суггестивное воздействие – как средство оптимизации психического состояния юного спортсмена. Психотехнологии в юношеском спорте. Методы исследования динамики психического состояния юных спортсменов.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Психологическая подготовка в сорте	выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов; конспектирование первоисточников; составление мультимедийной презентации.	25.8
2	Предстартовые состояния спортсменов	подготовка к деловой или ролевой игре по заранее известному сценарию; подготовка к разбору кейсов; подготовка к практическому занятию с использованием обучающих тестов и компьютерных симуляций и т.п.	15
3	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию	подготовка к практическому занятию, проводимому в форме дискуссии; выполнение домашних творческих заданий; конспектирование первоисточников; подготовка к разбору кейс-задач.	15

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интегральную модель образовательного процесса по дисциплине формируют технологии методологического уровня: модульно-рейтинговое обучение, технология поэтапного формирования умственных действий, технология развивающего обучения, элементы технологии развития креативного мышления, самоуправление. На занятиях используются методы активного обучения: лекция с заранее запланированными ошибками (лекция-провокация), лекция с разбором конкретных ситуаций, мозговой штурм, деловые и ролевые игры.

Рекомендуется использование информационных технологий при организации коммуникаций со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам (электронная почта), использование мультимедиа-средств при проведении лекционных и практических занятий.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к зачету (6 семестр)

Психологические проблемы спортивной подготовки юных спортсменов к соревнованию.

Цели и задачи психологической подготовки в спорте.
 Принципы психологической подготовки спортсмена.
 Планирование психологической подготовки спортсменов.
 Психологическое состояние спортсмена: понятие, структура.
 Классификация психических состояний.
 Характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
 Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнования.
 Психологические особенности личности юного спортсмена.
 Психология спортивного соревнования.
 Психотехнологии в юношеском спорте.
 Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления.
 Виды психологической подготовки спортсменов и команд (стартовая лихорадка, стартовая апатия, боевая готовность).
 Средства и методы психологической подготовки спортсмена.
 Проведение психологической подготовки.
 Психотехнологии управления психологической подготовкой юных спортсменов.
 Особенности предстартовых состояний.
 Способы коррекции предстартовых психологических состояний.
 Технологии регуляции психического состояния в экстремальных условиях спортивной деятельности.
 Понятие психологической надежности в спорте и ее основные свойства.
 Суггестивное воздействие – как средство оптимизации психического состояния юного спортсмена.
 Психотехнологии в юношеском спорте.
 Методы исследования динамики психического состояния юных спортсменов

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

а) литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психология спортивного соревнования / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 328 с. — ISBN 978-5-507-45331-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/262451.lanbook.com/ book/404867](https://e.lanbook.com/book/262451.lanbook.com/book/404867) (дата обращения: 30.03.2024).
2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 348 с. — ISBN 978-5-507-47252-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/349970](https://e.lanbook.com/book/349970) (дата обращения: 02.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. — Омск : Литагент БИБКОМ. — 2007. — 100 с.
4. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533587> (дата обращения: 30.03.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.

2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГО-Сов.

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования.
2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система, представляющая свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно- методической библиотеке для общего и профессионального образования
3	http://psylab.info	Энциклопедия психодиагностики. На портале собраны все диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе, как практических психологов, так и психологов- исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи
4	https://www.b17.ru	Сайт содержит базу практических психологов, с перечнем вопросов, по которым они ведут консультации. На сайте представлены также статьи практических психологов на актуальные темы, представлен перечень онлайн мероприятий, есть ссылки на профессиональные сообщества. Есть возможность онлайн общения с профессионалами, получения консультации или помощи в сфере профессиональной деятельности
5	http://psyrus.ru/rpo	Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России

10. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Перечень материально- технического обеспечения включает: специально оборудованные кабинеты и аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. В учебном процессе используется необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом и соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.