**СИЛЛАБУС**

**Весенний семестр 2021-2022 уч. год**

**по образовательной программе Спортивная психология «7М03122» (УрФУ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код дисциплины** | **Название дисциплины** | **Самостоятельная работа магистранта****(СРМ)** | **Кол-во часов**  | **Кол-во кредитов** | **Самостоятельная работа магистранта под руководством преподавателя (СРМП)** |
| **Лекции (Л)** | **Практ. занятия (ПЗ)** | **Лаб. занятия (ЛЗ)** |
| **PSD 6307**  | Психология соревновательной деятельности | 6 | 30 | 15 | 0 | 3 | 7 |
| **Академическая информация о курсе** |
| **Вид обучения** | **Тип/характер курса** | **Типы лекций** | **Типы практических занятий** | **Кол-во СРМ** | **Форма итогового контроля** |
|  |  | вебинар | вебинар | 6 | Экзамен |
| **Лектор** | Махмутов А.Э. |  |
| **e-mail** | dos777@bk.ru |
| **Телефоны**  | +77017111156 |

|  |
| --- |
| **Академическая презентация курса** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель дисциплины** | **Ожидаемые результаты обучения (РО)** В результате изучения дисциплины обучающийся будет способен: | **Индикаторы достижения РО (ИД)** (на каждый РО не менее 2-х индикаторов) |
|  | применять теоретические и методологические принципы спортивной психологии, как науки | ИД 1.1 |
| использовать методы и приемы самопознания, оценки индивидуальных свойств и состояний личности тренера; использовать усвоенные понятия для дальнейшего изучения спортивной психологии |  ИД 1.2 |
| критически анализировать жизненные и профессиональные ситуации с точки зрения спортивной психологии, видеть взаимосвязь между поведением и результатами деятельности личности тренера и спортивного коллектива, ресурсы и возможности развития | ИД 1.3 |
| демонстрировать знание и понимание основных общепсихологических явлений в спортивной психологии; | ИД 1.4 |
| анализировать общеметодологические принципы спортивной психологии в решений практических психологических проблем. | ИД 1.5 |
| **Пререквизиты**  | OPS 4312 Основы психологической службы (спортивная психология, военная психология) |
| **Постреквизиты** | Психотехнологии в спорте, Психология эмоционального интеллекта в спорте |
| **Литература и ресурсы** | Учебная литература:1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 288с.2. Ким А.М. Психология спорта. – Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.3. Ким В.С., Ким А.М. Влияние психологических факторов на горнолыжный травматизм //Спортивный психолог,2006.-№1(7).С.20-23.4.Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности//Спортивный психолог, 2016.-2(8).-с.4-14.5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, «Мир», 2014.-576 с.6. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта - Махачкала: Юпитер, 2015.-160 с.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Академическая политика курса в контексте университетских морально-этических ценностей**  | **Правила академического поведения:** 1. К каждому аудиторному занятию (семинарские) вы должны подготовиться заранее, согласно графику, приведенному ниже. Подготовка задания должна быть завершена до аудиторного занятия, на котором обсуждается тема.2. СРМ сданное на неделю позже будет принято, но оценка снижена на 50%3. MidtermExam проводится в тестовой форме.4. Темы СРМ будут включены в экзаменационные вопросы.Академические ценности:1. Семинарские занятия, СРМ должна носить самостоятельный, творческий характер2. Недопустимы плагиата, подлога, использования шпаргалок, списывания на всех этапах контроля знаний3. Студенты с ограниченными возможностями могут получать консультационную помощь по e-mail: dos777@bk.ru  |
| **Политика оценивания и аттестации** | **Критериальное оценивание:** оценивание результатов обучения в соотнесенности с дескрипторами (проверка сформированности компетенций на рубежном контроле и экзаменах).**Суммативное оценивание:** оценивание активности работы в аудитории (на вебинаре); оценивание выполненного задания. |

**Календарь (график) реализации содержания учебного курса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя  | Название темы | РО | ИД | Кол-во часов | Максимальный балл | Форма оценки знаний | Форма проведения занятия/платформа |
| **Модуль 1**  |  |
| 1 | **Л1.** Психологические особенности спортивной деятельности. | РО 1 | ИД 1.1.ИД 1.2 | 2 |  |  | Zoom / СДО Moodle  |
| 1 | **СЗ** Охарактеризуйте предмет и задачи психологии спорта и физической культуры. Раскройте особенности психологии спорта как специальной отрасли психологической науки. Опишите взаимосвязь психологии спорта с другими психологическими отраслями. Постройте временную модель возникновения и развития психологии спорта | РО 1  | ИД 1.1.ИД 1.2 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 2 | **Л2.** Психология деятельности спортсмена. | РО1 | ИД 1.2ИД 1.3 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 2 | **СЗ** Охарактеризуйте, как вы понимаете и как должна быть организована – «Организация досуга спортсменов накануне соревнований». Дайте описание, как вы понимаете – «Сосредоточение спортсмена на старте» и «Мобилизация спортсмена на высокий результат» | РО 1 | ИД 1.1.ИД 1.2 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 3 | **Л3**. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. | РО 2 | ИД 1.2ИД 1.3 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 3 | **СЗ** Дайте описание - Состоянию боевой готовности (воодушевления) у спортсмена бегуна, боксера и штангиста. Охарактеризуйте состояние предстартовой лихорадки и апатии у тяжелоатлетов и футболистов. Опишите, как протекает состояние психической саморегуляции у спортсменов во время тренировки и на соревновании. Опишите состояние монотонии в спортивной деятельности у спортсмена. | РО 2 | ИД 1.3ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 3 | **СРМП 1 Консультация по выполнению СРМ1** |  |  |  |  |  | Zoom / Moodle |
| 3 | **СРМ 1.** Раскройте проблему сензитивного периода в разных видах спорта (напишите эссе) и приведите примеры из жизни. | РО 1 | ИД 1.1ИД 1.2 |  | 25 | Логическое задание | Zoom / Moodle |
| **Модуль П** |
| 4 | **Л3.** Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. | РО 1  | ИД 1.4.ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 4 | **СЗ** Опишите на примерах, как: похвала, моральное поощрение, порицание и наказание влияет на спортивную деятельность. Является ли соревнование (соперничество), стимулирующим фактором для спортсмена, если да, то приведите примеры. Обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские, приведите примеры. | РО 2 | ИД 1.4ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 5 | **Л3.** Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. | РО 2 | ИД 1.1ИД 1.4 | 2 |  |  | Очный формат |
| 5 | **СЗ** Проведите анализ сравнительного значения волевых качеств в отдельных видах спорта. Опишите, как у спортсмена формируется чувство долга и ответственности (приведите примеры). Как правильно организовать досуг спортсменов во время учебно-тренировочных сборов. Раскройте, что такое волевые усилия и опишите их значение в спорте | РО 3 | ИД 1.4ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 5 | **СРМП 2 Консультация по выполнению СРМ 2** |  |  |  |  | Логическое задание | Zoom / Moodle |
| 5 | **СРМ 2.** Сделайте подборку и анализ документальных фильмов и сообщений о известных спортсменах в различных видах спорта. = Подготовьте презентацию. | РО 1 | ИД 1.4ИД 1.5 |  | 25 | Логическое задание | Zoom / Moodle |
| 5 | Устный опрос  |  |  |  | 10 |  |  |
| 5 | **РК 1** |  |  |  | 100 |  |  |
| 6 | **ЛЗ** Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. | РО 1 | ИД 1.3ИД 1.4 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 6 | **СЗ** Опишите, как развито тактическое мышление у спортсменов в разных видах спорта. Опишите роль оперативного мышления и его связь с феноменом антиципации. Как развиты прогностические способности у спортсменов в разных видах спорта. | РО 2 | ИД 1.1ИД 1.2 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 7 | **ЛЗ** Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности. | РО 2 | ИД 1.2ИД 1.3 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 7 | **СЗ.** Перечислите и раскройте основные виды координированности у спортсменов. Раскройте понятие «мышечной силы». Охарактеризуйте понятие «выносливости» и перечислите ее основные компоненты. | РО 3 | ИД 1.2ИД 1.3 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 7 | **СРМП 3 Консультация по выполнению СРМ 3** |  |  |  |  |  |  |
| 7 | **СРМ 3.** Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. = Напишите эссе. | РО 1 | ИД 1.1ИД 1.5 |  | 25 | Логическое задани | Zoom / Moodle |
| 8 | **ЛЗ.** Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. | РО 2 | ИД 1.1ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 8 | **СЗ**.Напишите, как вы понимаете психологический настрой как доминантная концентрация сознания спортсмена. Охарактеризуйте позитивное эмоциональное нацеливание на реализацию плана выступления во время соревнования. Опишите, как правильно преодолеть контрдействия противодействующей стороны во время соревнования. Охарактеризуйте оперативность управления компонентами ведения борьбы, как показатель соревновательного опыта. | РО 2 | ИД 1.3ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 9 | **ЛЗ** Спортивная стратегия и тактика. организация коллективных и индивидуальных действий. функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. | РО 3 | ИД 1.1ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 9 | **СЗ** Определите понятия «стратегия» и «тактика» соревновательной деятельности. Опишите цель и функции тактико-стратегической организации соревновательной деятельности. Охарактеризуйте эффективность опережающего действия в перестроении тактики в различных единоборствах. | РО 3 | ИД 1.3ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 9 | **СРМП 4 Консультация по выполнению СРМ 4** |  |  |  |  |  | Zoom / Moodle |
| 9 | **СРМ 4** Дайте описание психологической концепции соревновательной деятельности = Подготовьте доклад. | РО 5 | ИД 1.4ИД 1.5 |  | 25 | Логическое задание | Zoom / Moodle |
| 10 | **ЛЗ.** Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований. Соревновательная деятельность спортсмена как ядро спортивных соревнований. | РО 3 | ИД 1.4ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 10 | **СЗ** Опишите психологическую готовность спортсмена и тренера к соревнованию. Опишите в чем заключается психологическое обеспечение тренировок и соревнованийОхарактеризуйте общую психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. Опишите психологические особенности спортивного соревнования. | РО 1 | ИД 1.1ИД 1.4 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 10 | **МТ (Midterm Exam)** |  |  |  | 100 |  |  |
| 11 | **ЛЗ** Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей. |  | ИД 1.4ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 11 | **СЗ** Дайте описание спортивной команды, как малой группы. Опишите систему нравственных отношений в спортивной команде. Охарактеризуйте саморегуляцию спортсменами своих психических состояний. Дайте определение понятию «Fair Play». | РО 5 | ИД 1.1ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 11 | **СРМП 5 Консультация по выполнению СРМ 5** |  |  |  |  |  | Zoom / Moodle |
| 11 | **СРМ 5.** Опишите в чем заключается «Синдром Чемпиона» и как можно предотвратить наступление «синдрома чемпиона». = Напишите Эссе. | РО 5 | ИД 1.4ИД 1.5 |  | 25 | Логическое задание | Zoom / Moodle |
| 12 | **ЛЗ.** Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. | РО 4 | ИД 1.4ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 12 | **СЗ** Охарактеризуйте понятие «пик максимального напряжения, как неизбежный компонент соревновательной деятельности. Опишите, что для вас значит термин «мертвая точка» - просто метафора или реальное явление. Прокомментируйте, что для вас означает выражение «Победа над самим собой». Напишите ваше отношение к формуле: не противник вас победил, а вы ему проиграли.  | РО 4 | ИД 1.1ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 13 | **ЛЗ.** Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика. конфликты в спортивно-педагогическом взаимодействии. | РО 3 | ИД 1.3ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 13 | **СЗ** Дайте описание конфликту, как форме социального реагирования. Охарактеризуйте, как вы понимаете выражение – Спортивно-соревновательные конфликты, как одна из социально-психологических издержек спортивной деятельности. Перечислите негативные последствия конфликтов в спортивной соревновательной деятельности, для спортсмена и тренера. | РО 4 | ИД 1.2ИД 1.3 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 13 | **СРМП 6 Консультация по выполнению СРМ 6** |  |  |  |  |  | Zoom / Moodle |
| 13 | **СРМ 6.** Охарактеризуйте роль Я-концепции в спорте. = Напишите эссе. | РО 3 | ИД 1.3ИД 1.5 |  | 25 | Логическое задание | Zoom / Moodle |
| 14 | **ЛЗ.** Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. | РО 5 | ИД 1.1ИД 1.2 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
| 14 | **СЗ** Охарактеризуйте тренерское поведение в соответствии с требованиями педагогического такта. Опишите виды вербального контакта тренера со спортсменами. Дайте описание секундирования тренером спортсменов на соревнованиях. Перечислите формы оценок, применяемы тренером для оценки спортсменов. Перечислите и раскройте формы воздействий, используемых тренером, для оценки спортсменов. | РО 5 | ИД 1.1ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
| 15 | **ЛЗ**. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности. | РО 5 | ИД 1.2ИД 1.5 | 2 |  |  | Zoom / Moodle |
|  | **СЗ** Дайте описание стресс факторам спортивной деятельности. Опишите, что подразумевается под понятием «Психологическое сопровождение спортсменов по преодолению стресса». Охарактеризуйте и распишите психопрофилактику и психорегуляцию в соревновательной деятельности спортсмена по выходу из стрессовой ситуации. | РО 5 | ИД 1.1ИД 1.5 | 1 | 10 | Анализ | Zoom / Moodle |
|  | Устный опрос |  |  |  | 10 |  | Zoom / Moodle |
|  | **РК 2** |  |  |  | 100 |  |  |

**Декан**  Масалимова А. Р.

**Председатель методбюро** Кабакова М. П.

**Заведующий кафедрой** Мадалиева З. Б.

**Лектор**  Махмутов А. Э.