Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук
(наименование института)
Кафедра политических и общественных коммуникаций
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой гуманитарных дисциплин
Протокол от «26» июня 2017 г.
№ 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.20.5 «Спортивная психология»
(индекс и наименование дисциплины)

46.03.01 История
(код и наименование направления подготовки)

История государства и власти (Liberal Arts)
направленность (профиль)

бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора - 2017

Москва, 2017 г.

Авторы–составители:

Преподаватель кафедры политических и общественных коммуникаций Мореев Д.О.

*(*ученое звание, ученая степень*, должность) (наименование кафедры)* *(Ф.И.О.)*

заведующий кафедрой политических и общественных коммуникаций Тр. С. Д. Потоликио

(наименование кафедры) *(*ученое звание, ученая степень*,)* *(Ф.И.О.)*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с

планируемыми результатами освоения образовательной программы…….....
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы……...
3. Содержание и структура дисциплины……....
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине ……...
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……...
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине …….
6.1. Основная литература……..……...……
6.2. Дополнительная литература……...……..……
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы…….
6.4. Нормативные правовые документы…….……..……..
6.5. Интернет-ресурсы…….……..……...
6.6. Иные источники…….…….…….……..
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ……...…..……..

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.20.5 «Спортивная психология» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенций
СК ОС LA-15	Способность (под контролем) решать конкретные управленческие задачи в сфере современной спортивной индустрии	СК ОС LA- 15.2	Формирование представлений и накопление базовых знаний о специфике спортивного менеджмента и применении различных маркетинговых инструментов в спортивной деятельности, формирование умений применения знаний в области спортивной психологии и спортивной журналистики.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
СК ОС LA - 15.2	на уровне знаний: накоплены базовые знания о психических состояниях и психофизиологических механизмах их возникновения в спортивной деятельности; сформированы представления об основных методах исследования психологии спорта; изучены основы внутригрупповых и межгрупповых отношений в спорте и механизмы взаимодействия между группами и отдельными людьми.
	на уровне умений: использовать методы психологической диагностики; выработать рекомендации по улучшению психологического климата в команде или поднятию индивидуального эмоционального фона; определять способности и уровень готовности личности к включению в определенную спортивную деятельность.
	на уровне навыков: сформированы навыки по реализации системы отбора в избранном виде спорта при помощи использования специальных психологических методик.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

- Б1.В.ДВ.20.5 «Спортивная психология» осваивается в 6 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 ЗЕТ).

- Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 28/21 часов, на самостоятельную работу обучающихся – 44/33 часа.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- Б1.В.ДВ.20.5 «Спортивная психология» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части;

- Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области психологии, на знания, полученные на первом этапе освоения специальной компетенции СК ОС LA-15 «Способность (под контролем) решать конкретные управленческие задачи в сфере современной спортивной индустрии» в рамках курсов «История спортивного движения» и «Теория спорта», а также на приобретенные ранее умения и навыки в соответствии с универсальными компетенциями общего блока УК ОС-3 «Способность вести себя в соответствии с требованиями ролевой позиции в командной работе» и УК ОС-6 «Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни»;

- Данная дисциплина реализуется одновременно с дисциплинами Б1.В.ДВ.20.3 «Менеджмент в спорте», Б1.В.ДВ.20.4 «Маркетинг в спорте» и Б1.В.ДВ.20.6 «Спортивная журналистика».

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины , час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Введение в спортивную психологию	**8/6**			4/3		4/3	О, Т, Д
Тема 2	Психологические особенности спортивной деятельности	**8/6**			4/3		4/3	О, Т, Д
Тема 3	Психология личности тренера	**8/6**			4/3		4/3	О, Т, Д
Тема 4	Психология личности спортсмена	**12/9**			4/3		8/6	О, Т, Д
Тема 5	Психология спортивной карьеры	**12/9**			4/3		8/6	О, Т, Д
Тема 6	Психология спортивной группы (команды)	**12/9**			4/3		8/6	О, Т, Д
Тема 7	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	**12/9**			4/3		8/6	О, Т, Д
Промежуточная аттестация								**Зачет с оценкой**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины , час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
	Всего:	**72/54**			**28/21**		**44/33**	

Примечание:

*** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), разбор кейсов (РК) и др.*

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Введение в спортивную психологию	Предмет и объект спортивной психологии. История психологии спорта. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Практическая направленность спортивной психологии. Специфика спортивной деятельности. Соревнование как сущность этой деятельности. Мотивы деятельности в спорте. Структура спортивной деятельности. Тренировочная и соревновательная деятельность: их психологические особенности. Классификация видов спорта с точки зрения
Тема 2	Психологические особенности спортивной деятельности	Понятие физических качеств, их психологическая характеристика. Стадии формирования двигательного навыка. Психологические особенности формирования двигательного навыка. Признаки специализированных восприятий в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Особенности идеомоторной тренировки. Реакция в спорте. Простые и сложные реакции. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Общие и специфические признаки перенапряжения. Предсоревновательные психические состояния. Стресс-факторы в соревновательной деятельности. Экстремальные ситуации
Тема 3	Психология личности тренера	Специфика тренерской деятельности. Требования к тренерской деятельности. Функции тренера. Навыки и способности, необходимые тренеру. Умения тренера: организаторские, коммуникативные, конструктивные, гностические, двигательные. Стили деятельности тренера. Авторитет тренера. Контроль состояния спортсмена. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности спортсмена. Структура этапов подготовки и структура соревновательной деятельности. Психологические особенности личности тренера.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 4	Психология личности спортсмена	Специфика личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Этапы формирования личности спортсмена. Структура спортивного характера. Психологическое изучение структурных компонентов личности спортсмена. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена. Личность спортсмена в системе общественных отношений.
Тема 5	Психология спортивной карьеры	Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисные периоды в спортивной карьере. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры. Гендерная специфика спортивной карьеры. Проблемы, возникающие на разных этапах спортивной карьеры. Цена спортивной карьеры. Удовлетворенность спортивной
Тема 6	Психология спортивной группы (команды)	Психологические особенности спортивной группы. Структура спортивных групп. Признаки спортивных групп. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд. Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Понятие и характеристика социально-психологического климата. Создание необходимой психологической атмосферы в команде и способы изменения психологического климата. Влияние команды на формирование личности спортсмена. Сплоченность команды. Общение в спорте, основные функции общения. Направленность и содержание общения. Общение и успешность спортивной деятельности. Межличностные контакты в спортивной
Тема 7	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	Психологические основы спортивного отбора. Система психологического отбора. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности. Психологические особенности спортивных соревнований. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте. Психодиагностика в спорте. Требования к используемым методикам. Мотивация спортивной деятельности. Динамика развития мотивов на различных стадиях

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.20.5 «Спортивная психология» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа:

Занятия лекционного типа по данной дисциплине не предусмотрены

– при проведении занятий семинарского типа:

Контроль посещаемости, опрос, диспут, тестирование и контрольные задания

- при контроле результатов самостоятельной работы студентов:

Опрос, диспут.

Текущая аттестация по дисциплине Б1.В.ДВ.20.5 «Спортивная психология» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий (*тестирование, контрольные задания, прочее*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

− учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

− степень усвоения теоретических знаний;

− уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

− результаты самостоятельной работы.

Активность студента на занятиях оценивается по выполнениям контрольных заданий, прохождении опросов и тестирований.

4.1.2. Экзамен (зачет) проводится с применением следующих методов (средств): *Устный зачет с оценкой, состоящий из ответов на вопросы.*

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Посещаемость семинарских занятий, ответы на семинарских занятиях, выполнение домашних заданий, тесты. Обучающиеся готовят ответы на вопросы к семинарским занятиям, исходя из списка вопросов (типовые вопросы приведены ниже) и списка литературы, домашние задания формулируются ведущим дисциплину преподавателем на основе пройденного материала; на усмотрение преподавателя по итогам семинарских занятий проводится тестирование.

Типовые оценочные материалы

Типовые вопросы для обсуждения на семинарских занятиях:

Тема 1. Введение в спортивную психологию

Семинар 1

Вопросы для обсуждения: Предмет и объект спортивной психологии. История психологии спорта. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Практическая

направленность спортивной психологии. Специфика спортивной деятельности. Соревнование как сущность этой деятельности.

Форма проведения: **модерируемая дискуссия**

Семинар 2

Вопросы для обсуждения: Мотивы деятельности в спорте. Структура спортивной деятельности. Тренировочная и соревновательная деятельность: их психологические особенности. Классификация видов спорта с точки зрения психологии.

Форма проведения: **модерируемая дискуссия**

Примерные варианты тестовых заданий:

1. Как называется осознаваемое или неосознаваемое побуждение, составляющее основу выбора спортивной деятельности?

a) толчок
b) идея
c) мотив

2. Какой из стилей работы тренера основан на взаимодействии со своими помощниками, распределении функций между ними и внимательном отношении к спортсменам?

a) либеральный
b) демократический
c) попустительский

3. Как называется комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретному соревнованию?

a) общая психологическая подготовка
b) специальная психологическая подготовка
c) психологическое обеспечение спортивной деятельности

4. Как называется психологическая процедура, связанная с измерением или испытанием, которая осуществляется с целью определения состояния, свойств или способностей спортсмена?

a) психодиагностика
b) *тестирование*
c) спортивная психодиагностика

5. Мотивы стадии спортивной специализации характеризуются:

a) развитием уровня отношений личности к команде, тренеру, самому себе, избранному виду спорта
b) динамикой включения в новый двигательный режим, адаптацией к физическим нагрузкам и спецификой отношений в спортивной группе
c) подчинением достижению успеха в избранном виде спорта

6. Какое из свойств нервной системы, как правило, нехарактерно для легкоатлетов-спринтеров?

a) слабая нервная система
b) преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу
c) подвижность нервных процессов

7. Что из нижеперечисленного не относится к основным задачам психологической подготовки спортсмена к конкретной тренировке?

a) организация внимания спортсмена, связанная с программой направленности сознания на выполнение определенных двигательных действий
b) развитие и совершенствование нравственно-волевых, эмоциональных и интеллектуальных качеств спортсмена как психологической основы становления личности в процессе спортивной тренировки?
c) формирование целевой установки на данную тренировку

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенций
СК ОС LA-15	Способность (под контролем) решать конкретные управленческие задачи в сфере современной спортивной индустрии	СК ОС LA- 15.2	Формирование представлений и накопление базовых знаний о специфике спортивного менеджмента и применении различных маркетинговых инструментов в спортивной деятельности, формирование умений применения знаний в области спортивной психологии и спортивной журналистики.

Этап освоения компетенции	**Показатели оценивания**	**Критерии оценивания**
2 этап (код этапа: СК ОС LA -15.2): Формирование представлений и накопление базовых знаний о специфике спортивного менеджмента и применении различных маркетинговых инструментов в спортивной деятельности, формирование умений применения знаний в области спортивной психологии и спортивной журналистики.	Накоплены базовые знания о психических состояниях и психофизиологических механизмах их возникновения в спортивной деятельности; сформированы представления об основных методах исследования психологии спорта; изучены основы внутригрупповых и межгрупповых отношений в спорте и механизмы взаимодействия между группами и отдельными людьми. Сформированы первичные умения использовать методы психологической диагностики, выработать рекомендации по улучшению психологического климата в команде или поднятию индивидуального эмоционального фона, определять способности и уровень готовности личности к включению в определенную спортивную деятельность. Сформированы первичные навыки по реализации системы отбора в избранном виде спорта	Студент знает основные методы исследования, применяемые в психологии спорта, разбирается в основах внутригрупповых и межгрупповых отношений в спорте и механизмах взаимодействия между отдельными людьми и группами. Студент имеет четкое представление о существующих методах психологической диагностики, используемых в спортивной психологии, умеет использовать различные методики и интерпретировать полученные данные. Студент имеет представление о психологическом климате в спортивной команде и владеет механизмами, улучшающими психологический климат.

	при помощи использования специальных психологических методик.	

4.3.2 Типовые оценочные средства

Типовые вопросы к зачету (примеры):

1. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
2. Описание предстартовых эмоциональных состояний и способы их психической регуляции.
3. Психологические основы эффективности психологического процесса.
4. Характеристика общения в спорте.
5. Структура спортивной команды.
6. Психологический климат в команде.
7. Этапы и особенности спортивной карьеры.
8. Психологические особенности тренерской деятельности.
9. Психологическая характеристика видов спорта.
10. Сплоченность спортивной команды.
11. Эмоциональная устойчивость спортсменов и ее характеристики.
12. Мотивы занятий спортом на этапе спортивного совершенствования.
13. Гендерные различия мотивации занятий спортом.
14. Стили руководства тренера и их характеристики.
15. Психологическая характеристика физических качеств.
16. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
17. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
18. Предстартовые состояния у спортсменов.
19. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
20. Экстремальные ситуации соревновательного характера и их классификация.
21. Этапы формирования личности спортсмена.
22. Влияние команды на формирование личности спортсмена.
23. Психорегуляция и психогигиена в спорте.
24. Качества, определяющие эффективность и стабильность спортивной деятельности.
25. Кризисы спортивной карьеры.
26. Особенности влияния психической напряженности на деятельность спортсмена.
27. Особенности идеомоторной тренировки.
28. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.
29. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена.
30. Причины и характеристики эмоционального выгорания спортсменов.

Шкала оценивания.

Баллы (рейтинговой оценки), %	**Оценка**	**Требования к знаниям**

100-81	*5, «отлично»*	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на зачете, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом.
80-61	*4, «хорошо»*	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют хорошую степень овладения программным материалом.
60-41	*3, «удовлетворительно»*	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ. Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом.
40-0	*2, «неудовлетворительно»*	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрировали невысокую степень овладения программным материалом по минимальной планке.

Переводная шкала оценивания уровня освоения компетенции:

Низкий «неудовлетворительно/не зачтено» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачтено» - компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачтено» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачтено» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

4.4. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на семинарских (практических) занятиях, диспутах, выполнении творческих заданий (в том числе, групповых проектов), выполнении различных контрольных заданий (включая тестовые). Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по курсу осуществляется в форме зачета с оценкой.

Зачет проводится в форме устного ответа, оценка выставляется на основании устного ответа студента.

При проведении зачета все студенты заходят в аудиторию одновременно, для подготовки получают билет, либо набор вопросов от преподавателя, выбранных случайным образом. Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме составляет не менее 30 минут (по желанию студента ответ может быть досрочным). При подготовке к устному зачету студент ведет записи в листе устного ответа. При проведении зачета не допускается наличие у студентов посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестации, в том числе в части самостоятельности выполнения задания (ответа на вопрос) зачета. Студенты, нарушающие правила поведения при проведении зачета, могут быть незамедлительно удалены из аудитории.

Высокий уровень успеваемости, выявленный по итогам текущего контроля в семестре, может являться основанием для освобождения студента от сдачи зачета (при его согласии). Высокой является успеваемость только соответствующая оценкам «отлично», или «хорошо» и «отлично» в течение семестра.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В ходе освоения дисциплины Б1.В.ДВ.20.5 «Спортивная психология» студенты индивидуально и в группах выполняют задания — отрабатывают навыки работы с источниками информации и её верификации. Все навыки закрепляются с помощью домашних заданий и написания контрольных заданий. Кроме того, во время занятий студенты должны активно участвовать в дискуссиях, на анализе которых построена важная смысловая часть курса. Все задания и участие в обсуждении во время занятия оцениваются. Обязательна посещаемость, потому что отсутствующим на занятиях будет трудно восполнить пробелы в практической работе, чтобы успешно подготовиться к сдаче зачета.

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и самостоятельную работу студентов. Семинарские занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий, в виде творческих заданий, диспута, опроса.

Подготовка к семинарским занятиям:

- внимательно прочитайте учебные материалы, относящиеся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям (см. п. 6.1. ниже); по возможности, изучите дополнительные источники, указанные в п. 6.2. и 6.6. ниже;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя или самостоятельно;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка индивидуальных докладов и выполнение презентаций по темам курса:

Доклад – один из видов монологической речи, публичное развёрнутое официальное сообщение по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных. Может быть устным или письменным. В учебных целях: доклад – вид самостоятельной научно-исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Этапы работы над докладом. Подбор и изучение основных источников по теме (как и при написании реферата рекомендуется использовать не менее 8 - 10 источников). Составление библиографии. Обработка и систематизация материала. Подготовка выводов и обобщений. Разработка плана доклада. Написание. Публичное выступление с результатами исследования. В докладе соединяются три качества исследователя: умение провести исследование, умение преподнести результаты слушателям и квалифицированно ответить на вопросы.

Отличительными чертами доклада является научный, академический стиль изложения, логичность, последовательность, ясность, точность, аргументированность.

Доклад предполагает чёткое определение темы, связанной с научной проблемой. Преподаватель оценивает, насколько подготовленное студентом выступление отвечает заявленной им теме. Текст доклада должен иметь стройную композицию, должен быть хорошо структурирован, для чего студент должен уметь строить выступление по заранее определённому плану. Оценивается свободное владение текстом, умение строить устное высказывание, а не зачитывать текст по листу. Допускается только чтение цитат из научных источников или примеров. Студент должен выделить в своём выступлении основные положения, которые надо сформулировать в виде тезисов и продиктовать коллегам. Отдельно оценивается не только содержание доклада, но и форма его подачи: умение устанавливать контакт с аудиторией, умение улавливать реакцию слушателей, получать обратную связь, отвечать на возникающие вопросы. Доклад предполагает жёсткий хронометраж (по предварительной договорённости с преподавателем - до 10 минут). Необходимо обязательно уложиться в установленное время, успев сделать вывод (заключение). Материал может требовать дополнительных иллюстраций: схем, таблиц, небольших рисунков, которые можно разместить в презентации.

Презентация позволяет иллюстрировать основные положения доклада и делать приведённые в выступлении примеры наглядными. Она не должна полностью воспроизводить текст выступления. По правилам, информация, приведённая устно, не должна полностью копироваться на слайдах.

Выделяют множество разнообразных видов презентаций. Основными являются: конспект выступления; таблица; схемы и графики; слайд-шоу; модульный доклад; и т.п.

Иллюстративный материал должен быть достаточным, но не чрезмерным, и не иметь развлекательный, игровой характер. Анимированный рисунок в качестве украшения отвлекает внимание.

Практические рекомендации при подготовке презентации:

1. Используйте не более 2 типов шрифтов.

2. Оптимальное количество строк не более 7.

3. Количество символов в строке не боле 40 (в том числе пробелы).

4. Использование заглавных и строчных букв облегчает чтение и распознавание слов. Использование цвета, больших букв, усиление жирности, курсивный шрифт помогают выделить главное.

5. Лучше читается шрифт без засечек (например Arial). Оптимальные шрифты (заголовок – 24-32; подзаголовок – 2-24; основной текст – 18-24; подписи данных – 20-22).

6. Старайтесь использовать простые, короткие предложения: чем лаконичнее текст, тем выше концентрация внимания на ключевых словах.

Презентация не должна требовать подключения к Internet и выполнять сторонние приложения (например, анимационные ролики, которые требуют установки кодеков и др.).

Подготовка к зачету

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами семинарских занятий;
- контрольными мероприятиями;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для

самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Головина Т.В. Психология управления в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.В. Головина, В.Н. Смоленцева. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 188 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/65062.html
2. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : монография / Р.М. Загайнов. М. : Советский спорт, 2010. — 232 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/9865.html
3. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. М. : Советский спорт, 2012. — 292 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/9867.html
4. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 122 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/65061.html

6.2. Дополнительная литература.

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 328 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/65060.html
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. М. : Советский спорт, 2012. — 312 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/16830.html
3. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена [Электронный ресурс] : методическое пособие для олимпийцев / Р.М. Загайнов.— М. : Советский спорт, 2005. — 106 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/9866.html
4. Малкин В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / В. Малкин, Л. Рогалева. М. : Издательство «Спорт», 2015. — 174 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/43914.html
5. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/65059.html

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).

http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями – последнее от 21.07.2014 г.) // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

1. Библиотека информации по физической культуре и спорту // http://lib.sportedu.ru
2. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ // http://www.infosport.ru
3. Библиотека международной спортивной информации // http://bmsi.ru/
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» // http://cyberleninka.ru/
5. Научная электронная библиотека РИНЦ // http://elibrary.ru/

6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие. Майкоп: Издательство «Магарин О.Г.», 2014
2. Зинченко Ю.П., Тоневицкий А.Г. (ред.) Психология спорта. М.: МГУ, 2011
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: ПИТЕР, 2010
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов. М.: Просвещение, 2005
5. Родионов А.В. (ред.) Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов. М.: Академия , 2010
6. Огородова Т.В. Психология спорта: учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2013
7. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. Москва, 2010
8. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб: ПИТЕР, 1998

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий.

Лекционные аудитории с компьютерным и проекционным оборудованием для демонстрации презентаций.

Требования к программному обеспечению общего пользования.

Проектор, ноутбук - используются для демонстрации презентаций преподавателями и студентами, а также для демонстрации фильмов.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Для проведения аудиторных занятий, а также для просмотра и анализа видеоматериалов необходима аудитория, оснащенная доской и персональным компьютером с мультимедиа-проектором.

Для обеспечения работы студентов с Интернет-ресурсами необходимо наличие персональных компьютеров с возможностью выхода в Интернет.