

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
к рабочей программе дисциплины «**Психология физической культуры и спорта**»

### ***Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы***

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

### **Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа**

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к занятию. Ряд занятий построен сугубо на подготовительной работе студентов и представлении ими текущих контролей.

При подготовке к занятиям студент:

1. Ориентируется на тему или задание, которую (ое) преподаватель сообщает на последнем занятии
2. Продумывает, как можно данную тему представить, какие, возможно, у него есть вопросы или уязвимые моменты, чтобы разобраться совместно в группе.
3. Прорабатывает материал в рекомендуемой литературе, включая периодические издания.
4. Репетиция проведения моделируемой ситуации – желательна.

### ***Методические указания по подготовке к текущим контролям в формате опроса***

Выполнение ТК 1, подразумевает письменный опрос, кафедральный рубежный контроль - устный опрос.

При подготовке обратитесь к лекциям по теме, а также рекомендуемой литературе.

При выполнении ТК2 и 3 – внимательно слушайте инструкцию; если что-то непонятно – задайте вопросы. В самом раздаточном материале – отвечать не нужно (подчеркивать и пр.), отвечаем на отдельном листе.

Выполнение рубежного кафедрального контроля является традиционным по психологическим дисциплинам. Инструкция: «Каждый участник возьмет карточку с 3 вопросами. Всего три-четыре варианта. Вам следует или закончить предложение или кратко сформулировать требуемое. Время для подготовки -10-15 мин. Ориентируйтесь на собственные знания. Одинаковые ответы оцениваться не будут.»

### ***Методические указания по подготовке к рубежному контролю (тестированию)***

Рубежный контроль в форме тестирования предполагает стандартную процедуру. Форма контроля – тестирование.

Инструкция: «Тест-билет включает в себя 12 вопросов по трем темам: «Предмет психологии ФКиС», «Возрастно-половые и социально-психологические аспекты физического воспитания, спорта и двигательной рекреации», «Основы психологического сопровождения физического воспитания, спорта, двигательной рекреации».

По каждому вопросу предлагается четыре варианта ответа, лишь один из которых является правильным.

По каждому блоку вопросов необходимо правильно выполнить как минимум два задания, что соответствует минимальному количеству баллов - 5. Дополнительный балл начисляется при условии выполнения вышеуказанного показателя следующим образом: к минимальному баллу прибавляется 1 балл – за 10% правильных ответов, 2 балла – за 20%, 3 балла – за 30%, 4 балла – за 40% и 5 баллов – за 50% правильных ответов, т.е. за безукоризненное решение всего тест-билета.

Имейте в виду, что вы, например, можете правильно решить все задания из двух блоков (разделов) и одно задание из третьего, т.е. дать 9 правильных ответов из 12, но это будет только 0 (ноль) баллов.

### ***Методические рекомендации по подготовке контрольной работы***

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, но при этом целесообразно включить уместные теме иллюстрации из собственного опыта.

Данный вид самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения является **обязательным**.

Для ее выполнения студентам следует:

- 1) Выбрать и согласовать с преподавателем одну из тем для представления:  
Основные темы контрольной работы:  
«Феномен негативных переживаний спортсмена»;  
«Психологическая защита спортсмена»;  
«Состояние уверенности в спорте»;  
«Психология боли/травмы»;  
«Преодоление в спорте»;  
«Психологические проблемы в спорте»

**Преподаватель вправе предложить дополнительные темы или детализировать данные (например, «Преодоление критических/ кризисных ситуаций в спорте»)**

Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «феномена переживаний / психологической защиты/уверенности/ травмы/преодоления » с точки зрения различных психологических концепциях, проанализировать структурно-динамическую характеристику выбранного понятия(феномена)», обосновать детерминанты негативных переживаний/отрицательных воздействий психологической защиты на спортивный результат/ спортсменов, разработать рекомендации работы с негативными переживаниями спортсменов/ выраженной психологической защитой/ неуверенностью/отношением к травме/неконструктивными способами преодоления с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:

Контрольная работа выполняется студентами в сроки, оговоренные с преподавателем. Темы контрольной работы могут варьироваться в рамках учебной программы. Примерные темы представлены в данной программе.

Оформление в рукописном или печатном варианте на листах формата А 4: шрифт - Times New Roman, кегль – 14, интервал – 1,5, поля: левое – 3 см, правое – 1,5, верхнее – 2, нижнее – 2 см. Объем контрольной работы составляет 10 – 20 страниц машинописного текста в редакторе TimesNewRoman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Структура контрольной работы должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к письменным работам: введение, обоснование выбора темы, изложение темы, заключение, список используемой литературы представляется в конце работы. Контрольная работа может быть изложена студентом в виде доклада на кафедре или на занятии в учебной группе. Контрольная работа представляется до промежуточного контроля (экзамен).

Структура и содержание контрольной работы:

Оглавление.

1. Введение. Актуальность, теоретическая и практическая значимость работы.

2. Цель и задачи работы.

3. Литературный обзор проблемы. Описание различных точек зрения на проблему.

Критический анализ темы.

4. Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.

5. Выводы.

6. Практическая значимость.

7. Список литературных источников.

8 Приложение.

А. Титульный лист. На титульном листе контрольной работы указывается: название вуза, дисциплина, по которой написана контрольная работа (Контрольная работа по «Психология физической культуры»), тема контрольной работы, ФИО студента, факультет, курс, группа, шифр зачётной книжки, ФИО преподавателя, который будет проверять работу, учёная степень и ученое звание преподавателя.

Б. Оглавление:

1. Введение. Актуальность, теоретическая и практическая значимость работы.

2. Цель и задачи работы.

3. Литературный обзор проблемы. Описание различных точек зрения на проблему.

Критический анализ темы.

4. Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.

5. Выводы.

6. Практическая значимость.

7. Список литературных источников.

8 Приложение.

В. Теоретическая часть. Теоретическая часть содержит анализ литературы по теме контрольной работы. Главная цель теоретической главы – раскрыть суть изучаемого феномена, которому посвящена тема вашей контрольной работы.

Г. Практическая часть. Практическая часть контрольной работы содержит описание хода и результатов эмпирического исследования (если предусмотрено)

Д. Выводы. Контрольная работа должна содержать выводы, как по практической части, так и по теоретической частям. Если возможно, в выводах также формулируются практические рекомендации для испытуемых.

Е. Библиографический список. Список используемой литературы должен включать не менее 5 источников. Обратите внимание на правила оформления библиографического списка. Ошибки в оформлении списка литературы являются серьёзным недочётом всей контрольной работы.

Ж. Приложения. В приложения в конце контрольной работы выносятся объёмный экспериментальный материал, большие таблицы и расчёты, а также обязательно прилагаются бланки ответов испытуемых – при необходимости

Литература:

1. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции. Методические материалы / Т.Г. Волкова; сост. И.А. Мананникова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 62 с. – ISBN 978-5-4458-2241-7; [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240>.

2. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - М.: Советский спорт, 2010. - 159 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0466-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210374>.

3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>.

4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.

5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е издание. – учебное пособие – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.: ил.

«Феномен негативных переживаний спортсмена».

Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «феномена переживаний» с точки зрения различных психологических концепциях, проанализировать структурно-динамическую характеристику «феномена переживания спортсмена», обосновать детерминанты негативных переживаний спортсменов, разработать рекомендации работы с негативными переживаниями спортсменов с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:

1.Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А.В.Алексеев. — М.: ФиС, 1985. — 192 с.

2.Василюк, Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций Ф.Е.Василюк // Психологический журнал. - 1995. - Т.16. № 5.

3.Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д.Гиссен. —М.: Физкультура и спорт, 1990.

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. Издательство «Советский спорт», 2006 (2014). – 296с.

5.Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г.Дикая. - М.: Институт психологии РАН, 2003.

6.Динейка, К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В.Динейка. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

7.Зимбардо, Ф. Социальное влияние / Ф.Зимбардо, М.Ляйппе. - СПб, 2000.

8.Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Наука,1983.

9. Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В.Куликов. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. - 228 с.

10. Магомед-Эминов, М. Ш., Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. - 2-е изд. - М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008. - 218 с.

11.Фахрутдинова, Л.Р. Теория переживания / Л.Р. Фахрутдинова. - Казань: Изд-во Казан. гос. ун-та, 2009.

13.Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов. — М.: ФиС, 1985. — 132 с.

«Психологическая защита спортсмена».

Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «феномена психологической защиты» с точки зрения различных психологических концепциях, проанализировать виды психологической защиты и разработать рекомендации по устранению отрицательных воздействий психологической защиты на спортивный результат с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:

1. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. - 1969. - № 2. - С. 118 - 125.

2. Бурно, М.Е О защитно-психологической структуре гипноза / М.Е.Бурно, В.Е. Рожнов // Журнал. невропат. и психиатр. им. С.С. Корсакова. - 1976. - №9. - С.1406-1408.

3. Грановская, Р.М.Психологическая защита у детей / Р.М.Грановская, И.М.Никольская. - СПб.: Речь, 2000. - 507с.

4. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л.Доценко. -
  5. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. - 1990. - №4. - С. 14 - 23.
  6. Киришбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И.Киришбаум, А.И. Еремеева. – 3-е изд. – М.: Смысл, СПб.: Питер, 2005. – 176с.
  7. Креч, Д. Фрустрация, конфликт, защита / Д. Креч, Р. Кратчфилд, Н. Ливсон // Вопросы психологии. – 1991. - №6.
  8. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис, Функционирование / Е.С.Романова, Л.Р.Гребенькова. - Мытищи: Издательство «Талант», 1990. – 144 с.
- «Состояние уверенности в спорте».
- Инструкция студентам: «Для выполнения данной контрольной работы Вам следует решить следующие задачи: дать описание «проблемы уверенности» в психологии и спортивной психологии, проанализировать причины, характеристики, показатели и параметры (процессуальные, ситуативные и личностные) неуверенного поведения спортсмена и разработать рекомендации по формированию уверенного поведения спортсмена с целью психологической подготовки их к ответственным соревнованиям (пять-десять рекомендаций), основываясь как на собственном опыте, так и на основную литературу, в частности, на следующую литературу:
1. Альберти, Р.Э. Самоутверждающее поведение / Р.Э.Альберти, Л.Эммонс /Пер. с англ. М.В. Горшкова – СПб.: «Академический проект», 1998 – 190с.
  2. Вайнер, И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи /И.В.Вайнер // Психология труда в условиях проблемных ситуаций: Межвузовский сборник научных трудов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1996. - С.185 - 191.
  3. Зиновьева, И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности: Дис. ... канд. психол. наук / И.Л.Зиновьева. – М.: ИП РАН, 1989.
  4. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях /В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2003.
  5. Ромек, В.Г.. Психологические особенности уверенной в себе личности /В. Г. Ромек // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / Под ред. проф. В.А. Лабунской. М.: Гардарики, 2000. — С.207-225 — ISBN 5-8297-0123-6
  6. Ромек, В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии /В. Г. Ромек//Психологический вестник Ростовского государственного университета, Выпуск 1, Часть 2, Изд-во РГУ, 1996, с.132-146.
  7. Смит, М. Как научиться говорить «нет» / М.Смит; Пер. с англ. – СПб.: ИК «Комплект», 1996.-315с.
  8. Скотникова, И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / И.Г.Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52 - 60.
- «Психология боли/травмы»
1. Довжик, Л.М. Спортивная травма как жизненное событие : автореф. ...дисс. канд.психол.наук; Довжик Лидия Михайловна; ИП РАН. – М., 2018. – 24с.
  2. Журавлев, А.Л. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Текст] / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.
  3. Крюкова, Т.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Текст] / А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 57 с.
- «Психологические проблемы в спорте»
1. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов [Текст] / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева, Е.А. Трифонова, О.Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилова, А.Я. Вукс. - СПб.: НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 38 с.

2. Мильман, В.Э. Стресс и тревога в спорте [Текст] / В.Э. Мильман. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
3. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст] / В.Ф. Сопов. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ., 2010. – 120 с.
4. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры [Текст] / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.
5. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей [Текст] / Сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, – 288 с.
6. Уэйнберг, Р., Гоулд, Д. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

**Критерии оценивания:**

*30 баллов* – за интересную, с сильной практической частью, хорошим анализом эмпирического материала реферативную работу и с выводами;

*29 баллов* – за интересную, с сильной практической частью и хорошим анализом эмпирического материала реферативную работу, но без выводов;

*28 баллов* – за интересную, с сильной практической частью, с анализом эмпирического материала и с выводами;

*27 баллов* – за интересную, с сильной практической частью, с анализом эмпирического материала, но без выводов;

*26 баллов* – за интересную реферативную работу с сильной практической частью, без анализа эмпирического материала и без выводов;

*25 баллов* – за интересную, со слабой практической частью и анализом эмпирического материала реферативную работу;

*24 балла* – за интересную, со слабой практической частью, с анализом эмпирического материала, но без выводов;

*23 балла* – за интересную, со слабой практической частью, с анализом эмпирического материала, но без выводов;

*22 балла* – за интересную со слабой практической частью, без анализа эмпирического материала и без выводов;

*21 балл* – за интересную, со слабой практической частью и без анализа эмпирического материала реферативную работу;

*20 баллов* – за ранее уже разработанную тему, но с сильной практической частью и хорошим анализом эмпирического материала реферативную работу;

*19 баллов* – за ранее уже разработанную тему, со слабой практической частью и анализом эмпирического материала реферативную работу;

*18 баллов* – за ранее уже разработанную тему, со слабой практической частью, но без анализа эмпирического;

*17 баллов* – ставится за слабую, поверхностную работу, но с сильной практической частью и анализом эмпирического материала;

*16 баллов* – ставится за слабую, поверхностную работу, с практической частью, но без анализа эмпирического материала;

*15 баллов* – ставится за слабую, поверхностную работу, без проработки практической части.

На усмотрение автора в контрольной работе могут быть разработаны отдельные тематические главы, параграфы, в которых анализируется соответствующая литература. При этом каждая глава должна содержать область выводов и переходный (логический) мостик к следующей главе. А общие выводы в конце работы являются суммой выводов отдельных глав.