

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по образовательной деятельности  
А.А. Панфилов  
« 03 » \_\_\_\_\_ 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: *37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНО-ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	2, 72	18	-	-	54	зачет
Итого	<b>2 (72 ч)</b>	<b>18</b>	-	-	<b>54</b>	<b>зачет</b>

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»**

Дисциплина «Психология спорта» направлена на усиление личностных и социально-психологических аспектов решения профессиональных задач будущих психологов.

**Целью изучения курса** психологии спорта является подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.

### **Задачи освоения содержания курса:**

- помочь студентам получить психологические знания, которые в дальнейшем могут быть ими использованы при освоении смежных дисциплин, различных педагогических и психологических техник, актуализировать научно-теоретические и экспериментальные позиции (подходы) к исследованию психики человека;
- рассмотреть вопросы взаимосвязи физического, психического, психомоторного развития человека, влияния физической подготовленности на устойчивость к утомлению и эмоциональным стрессам;
- познакомиться с психологическими регуляторами здоровья и факторами риска, повышающими вероятность его ухудшения;
- изучить составляющие личностной готовности к профессиональной деятельности и сформировать у студентов навыки самооценки уровня развития, навыки составления программ личностного роста.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ « ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Психология спорта» находится в вариативной части, в обязательных дисциплинах образовательной программы, Б1.В.ДВ.03.01.

Данная дисциплина позволяет вооружить студентов знаниями в области психологии спорта: современными концепциями, принципами, понятиями и методами, раскрыть основные проблемы и методы психологической работы со спортсменами, тренерами и другими людьми, имеющими отношение к физической культуре и спорту. Данный курс формирует у студентов основы психологических знаний, которые подготовят их к самостоятельной психологической работе, способствует пониманию некоторых психических феноменов в области педагогической и спортивной деятельности и помогает в развитии психологических способностей.

Этот курс базируется на знаниях, полученных ранее при изучении «Психология», «Возрастная психология», «Социальная и педагогическая психология».

Компетенции, формируемые данной дисциплиной, направлены на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с практико-ориентированной подготовкой бакалавров.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»**

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общекультурные (ОК), общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:**

- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия **(ОК-5)**
- готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности **(ОПК-1);**
- способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся **(ОПК-2);**
- готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса **(ОПК-3);**
- способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся **(ПК-5);**
- способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности **(ПК-7);**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

1. элементы и направления психологической подготовки в области ФиС;
2. достоинства и ограничения методов психической саморегуляции;
3. структуру мотивации человека, занимающегося ФиС;
4. особенности организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности с учетом психологических закономерностей.
5. основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта;
6. методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;
7. психические состояния в физическом воспитании и спорте и о методах их регуляции.

**Уметь:**

- 1) отличать психологический компонент обучающей (тренировочной) работы преподавателя физкультуры (тренера) от педагогического, методического и других компонентов;
- 2) проводить психологический анализ уроков физкультуры;
- 3) применять психологические рекомендации при планировании и проведении спортивных тренировок;
- 4) на основе данных и результатов диагностики формулировать выводы об особенностях протекания психических процессов, состояний и свойств личности, интерпретировать полученные результаты **(ПК-7)**.

**Владеть:**

- 1) основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп **(ОК-5, ПК-6);**

- 2) критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик; навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога с целью оптимизации собственной деятельности; приемами подготовки и проведения лабораторно-практических занятий (ПК-5, ПК-7);
- 3) способами применения доступного диагностического инструментария для диагностики познавательных процессов и личности человека (ПК-5);
- 4) навыками обработки данных и интерпретацией результатов, полученных в ходе практических работ (ПК-2, ПК-7).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) , форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
<b>Раздел 1. Психология физического воспитания</b>											
1.	Специфика психологии физического воспитания и спорта как научной дисциплины	4	1-2	2					6	1/ 50%	
2.	Проблемы и задачи психологии физического воспитания	4	3-4	2					6	1/ 50%	
3.	Психологические вопросы физического воспитания	4	5-7	2					6	1/ 50%	Рейтинг-контроль №1
4.	Психология деятельности специалиста по физическому воспитанию	4	8-10	2					6	1/ 50%	
<b>Раздел 2. Психология спорта</b>											

5.	Проблемы и задачи психологии спорта	4	11-12	4				10		2/ 50%	Рейтинг-контроль №2
6.	Психология спортсмена	4	13-14	2				5		1/ 50%	
7.	Психология спортивного соревнования	4	15-16	2				5		1/ 50%	
8.	Психология тренера	4	17-18	2				10		1/ 50%	Рейтинг-контроль №3
<b>Всего за 4 семестр</b>				<b>18</b>				<b>54</b>		<b>9 / 50%</b>	<b>зачет</b>

#### 4.1 Теоретический курс

##### **Тема №1 Предмет и объект психологии спорта.**

Предмет психологии спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Отличительные и общие черты психологии спорта. Задачи психологии спорта.

##### **Тема №2 Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.**

Теория управления движениями. Предпосылки к обучению движениями. Причины ошибок в технике исполнения упражнений. Индивидуализация обучения двигательным действиям.

##### **Тема №3 Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста.**

Виды активности и факторы ее обуславливающие. Интерес к физической культуре – главный фактор активности. Удовлетворенность занятиями физкультуры. Способы повышения активности занимающихся.

##### **Тема №4 Физическая активность и умственная работоспособность.**

Проявление воли при выполнении физических упражнений. Возрастные проявления воли. Волевые качества и усилия. Воспитание воли в процессе занятий ФКиС.

##### **Тема №5 Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы со спортом.**

Структура спортивно-педагогической деятельности. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности. Творческая активность преподавателя.

##### **Тема №6 Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов.**

Психологические особенности соревнования, его значение. Характеристика предстартовых состояний. Состояние психической готовности спортсмена. Диагностика и регуляция предстартовых состояний. Понятие и признаки спортивного коллектива.

## **Тема №7 Психорегуляция, психодиагностика**

Понятие о психорегуляции и ее назначение. Физиологические основы. Методы психорегуляции. Понятие о психодиагностике, ее основные характеристики, способы применения.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Дисциплина ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- a. Информационно–коммуникационные технологии (1 – 9 разделы).
- b. Работа в команде/работа в малой группе (1 – 9 разделы).
- c. Ролевая игра (3, 8, 9 раздел).
- d. Моделирование и case – study (4 – 7 разделы)
- e. Проблемное обучение (1 – 9 разделы).
- f. Контекстное обучение (1 – 9 разделы).
- g. Обучение на основе опыта (1 – 9 разделы).
- h. Индивидуальное обучение (1 – 9 разделы).
- i. Междисциплинарное обучение (1 – 9 разделы).
- j. Опережающая самостоятельная работа (1 – 9 разделы).

Формы организации учебного процесса:

- k. Лекция, мастер–класс (1 – 9 разделы).
- l. Семинар, коллоквиум (1 – 9 разделы).
- m. Самостоятельная работа студентов (1 – 9 разделы).
- n. Научно–исследовательская работа студентов: подготовка выступления на научной студенческой конференции (1 – 9 разделы).
- o. Консультация, тьюторство: консультирование студентов по проблеме выступления на научной студенческой конференции (1 – 9 разделы).
- p. Case–study: общее решение вопросов на основании анализа обстоятельств и ситуаций (4 – 7 разделы).
- q. Работа в команде: создание и обсуждение проблемных задач в малых группах (1 – 9 разделы).

### **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Текущий контроль успеваемости и качества подготовки студентов проводится в форме рейтинг-контроля (для получения необходимой информации о выполнении ими

графика учебного процесса, оценки качества учебного материала, степени достижения поставленной цели обучения и стимулирования самостоятельной работы студентов).

Рейтинг-контроль осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов» ВлГУ от 27.05.2013 №75-Р.

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность). Дополнительно оцениваются посещаемость, активность студента на лекциях, своевременная сдача выполненных заданий.

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета

Фонды оценочных средств, включающие задания к контрольным работам, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, включены в состав УМК дисциплины.

### **Вопросы для самостоятельной работы**

#### **Тема № 1. Психологические классификации видов спорта.**

Задание:

- а). Ознакомиться с классификациями видов спорта по предлагаемым источникам.
- б). Составить описание одного из видов спортивной деятельности с учетом известных психологических классификаций;
- в). Письменно ответить на вопрос: "Для чего необходимо разрабатывать психологические классификации видов спорта?"
- г). Подготовиться к контрольной работе по вопросу "Сравнительный анализ психологических классификаций видов спорта".

#### **Тема № 2. Психофизиологические механизмы управления движениями.**

Задание:

- а). Повторить разделы "Психологическая теория деятельности", "Формирование двигательных навыков", "Психомоторика".
- б). Составить конспект по источнику 1.
- в). Подготовиться к контрольной работе.
- г). Решить задачи 142, 149, 153, 155, 156, 158 по источнику: Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии. – М., 2001.

#### **Тема №3. Психомоторные качества человека.**

Задание:

- а). Распределиться на микрогруппы по 3-4 человека.
- б). Провести исследования психомоторных качеств в группах студентов по Практикумам. (см. список литературы).
- в). Обсудить полученные результаты и сравнить их со спортивными достижениями.

#### **Тема № 4. Психологическая подготовка спортсмена.**

Задание:

- а). Составить таблицу "Смена приоритетов в понимании психологической подготовки спортсмена".
- б). Составить схему "Структура психологической подготовки спортсмена".
- в). Подготовить сообщения по источникам 5 -10.
- г). Сравнить понятия "психическая подготовка", "психологическая готовность", "психическая готовность".

#### **Тема № 5. Мотивация в спортивной деятельности.**

Задание:

- а). Составить таблицу "Виды мотивов спортивной деятельности".
- б). Составить схему "Структура мотивации спортсмена".
- в). Подготовить сообщения по источникам.

#### **Тема № 6. Психология спортсмена и тренера.**

Задание:

- а). Подготовить сообщения "Интеллект спортсмена", "Развитие тактического мышления в спортивной деятельности".
- б). Охарактеризовать методы саморазвития личности спортсмена.
- в). Подготовить сообщения по источникам 11-12.
- г). Дать психологическое описание тренерской деятельности.

#### **Тема № 7. Социальная психология спортивных групп.**

Задание:

- а). Сравнить социально-психологические проявления в командных и индивидуальных видах спорта.
- б). Сравнить понятия "психологический климат в команде", "дух команды".
- в). Подготовить сообщения по источникам.
- г). Дать психологический анализ взаимоотношений в реально действующей команде.

#### **Тема № 8. Психология спортивного соревнования.**

Задание:

- а). Подготовить описание одного из спортивных состязаний.
- б). Провести его психологический анализ по схеме Р. Мартенса.
- в). Обсудить результаты с микрогруппах.

#### **Тема № 9. Проблемы и задачи психологии физического воспитания.**

Задание:

- а). Подготовить сообщение "Потенциал физического воспитания с точки зрения создания благоприятных условий для психического развития".
- б). Сравнить понятия "физическая культура", "физическое воспитание".
- в). Подготовить сообщения по источникам.

#### **Тема № 10. Психология деятельности учителя физической культуры.**

Задание:

- а). Составить конспект по источникам.



- б). Охарактеризовать специфику деятельности специалиста в области физической культуры.
- в). Отметить психологические особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры.
- г). Провести психологический анализ урока физкультуры в школе.

**Тема № 11. Психология личности учителя физического воспитания.**

Задание:

- а). Провести в группе студентов анкетирование по практикуму Е.П. Ильина.
- б). Провести аналогичное анкетирование и в группе учителей физической культуры.
- в). Проанализировать и сравнить полученные результаты.

**Тема № 12. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности.**

Задание:

- а). Подготовить сообщение "Современные методы психорегуляции".
- б). Проанализировать пути формирования психологической компетентности специалистов в области физкультурной и спортивной деятельности.
- в). Подготовить сообщения по источникам.

**Рейтинг-контроль №1**

**Тест**

1. Область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности это:

- а) общая психология
- б) возрастная психология
- в) психология физической культуры и спорта
- г) педагогическая психология
- д) пеницитарная психология

2. Объектом психологии спорта является:

- а) физические качества
- б) закономерности физической культуры и спорта
- в) индивидуально-психологические особенности личности спортсмена
- г) физическая готовность спортсмена к соревнованиям
- д) мотивация к спортивной деятельности

2. В структуру спортивной деятельности входят:

- а) тренировочная деятельность
- б) трудовая деятельность
- в) соревновательная деятельность
- г) совместная деятельность

3. Отметьте две основные формы взаимодействия

- а) совместное и индивидуальное
- б) активное и пассивное
- в) противоборство и взаимодействие

г) вербальное и невербальное

4. Виды противоборства:

а) физическое

б) непосредственное

в) опосредованное

г) все ответы верны

5. Психическим процессом не является:

а) внимание

б) память

в) ощущение

г) восприятие

д) чувства

6. Направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действию это:

а) восприятие

б) внимание

в) ощущение

г) интерес

д) воображение

8. Несуществующий вида внимания:

а) произвольное

б) непроизвольное

в) преднамеренное

г) послепроизвольное

д) предпроизвольное

9. Для поддержания устойчивого внимания на уроках ФК при пояснении упражнений необходимо:

а) давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи;

б) четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы;

в) не просто давать материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления;

г) показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса;

д) все ответы верны

10. Отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном взаимодействии на органы чувств это:

а) восприятие

б) память

в) ощущения

11. Процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности это:

а) память

б) сознание

в) мышление

г) воображение

д) мотивация

12. Несуществующий вид мышления:

а) наглядно - действенное

б) наглядно-образное

в) математико-статистическое

г) словесно-логическое

13. Процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений это:

а) Опыт

б) Память

в) Отображение действительности

г) Мышление

14. Вид памяти, которого не существует?

а) зрительная

б) вестибулярная

в) эмоциональная

г) кинестетическая

15. Интерес в психологии спорта характеризуется следующими качествами:

а) широта

б) глубина

в) устойчивость

г) мотивированность

д) все ответы верны

16. К психологическим особенностям тренировочной деятельности не относится:

а) стимулирующее влияние;

б) совершенствование психологических процессов и свойств личности;

в) адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;

г) подчинение себя строгой дисциплине, режима жизни решаемым задачам;

д) наличие психологического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

17. К видам подготовки спортсменов в тренировочном процессе не относится:

а) физическая

б) техническая

в) тактическая

г) эмоциональная

д) воспитание

18. Процесс по формированию двигательных навыков включает в себя следующие психологические особенности:

а) целостность действия

б) совершенство

в) автоматизм

г) осознанность

д) все ответы верны

19. К специфическим признакам психического перенапряжения не относится:

а) нервозность

б) капризность

- в) прочная стеничность
- г) беспокойство
- д) тревожность

20. Субъективное переживание признаков утомления это:

- а) перенапряжение
- б) усталость
- в) апатия
- г) дистресс
- д) кризис

21. Двигательный навык это:

- а) заученные двигательные действия, имеющие осознанный автоматизированный характер;
- б) освоенное действие, отличающееся свернутостью сознательного контроля над его осуществлением;
- в) направленность психики индивида на достижение отсроченной цели;
- г) воображаемый образ предстоящего движения, связанный с пониманием его цели, средств и способов выполнения.

22. Стадий формирования двигательных навыков:

- а) 4
- б) 3
- в) 5
- г) 2
- д) 8

23. Признаки характерные для специализированного восприятия:

- а) высокий уровень развития чувства, появляющийся в результате высокого уровня тренированности
- б) обусловленность пространственным расположением противников и партнеров
- в) осознаемость ответных действий на определенный сигнал
- г) все ответы верны

24. К предстартовым состояниям не относится:

- а) стартовая апатия
- б) стартовая лихорадка
- в) боевая готовность
- г) стартовая депрессия
- д) стартовое безразличие

25. В психологическую структуру физической подготовки не входит:

- а) специальные знания
- б) физические качества
- в) методы воспитания физических качеств
- г) двигательные умения

26. Образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи это:

- а) двигательные понятия
- б) двигательный навык
- в) двигательные представления
- г) техническая подготовка

д) частота движений

27. К специальным умениям и навыкам относятся:

а) двигательная реакция

б) двигательные умения

в) двигательные представления

г) двигательные понятия

## Рейтинг-контроль №2

**Задача 1.** Опираясь на личный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.

1. Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?

2. Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?

3. Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.

4. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?

5. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.

6. В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

**Задача 2.** Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.

2. Овладение идеомоторной тренировкой.

3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.

4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.

5. Овладение приемами саморегуляции.

6. Воспитание волевых качеств спортсмена.

7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.

8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

**Задача 3.** Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали - на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он

ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

**Задача 4.** Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

1. Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

2. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?»

**Задача 5.** Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

1. Легкоатлет (прыжки в высоту):

Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик:

Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком.

**Задача 6.** Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2. Успокаивающий самомассаж.
3. Интенсивная специальная разминка.
4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

**Задача 7.** Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.

6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

**Задача 8.** Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.

2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.

3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.

4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.

5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.

6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

**Задача 9.** Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

**Задача 10.** Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В.Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

**Задача 11.** Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.

2. Педагогическая наблюдательность - способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.

3. Требовательность в отношении к себе и другим.

4. Педагогический такт - подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.

5. Распределение внимания - внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.

6. Организаторские способности - составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

### Рейтинг-контроль №3

#### Тест

1. Психология спорта - это ...
  - А - независимая наука, изучающая особенности спортивной деятельности,
  - Б - область психологии, разрабатывающая вопросы спортивной деятельности и физической культуры,
  - В - наука, оптимизирующая спортивную деятельность.
2. Психология спорта стала развиваться в нашей стране:
  - А - с середины 19-го века,
  - Б - с 20-х гг. 20-го века,
  - В - с 50-х гг. 20-го века.
3. Психология спорта взаимосвязана с таким комплексом наук, как:
  - А - педагогика, теория управления, кибернетика,
  - Б - социальная психология, дидактика, история,
  - В - биофизика, спортивная медицина, культурология.
4. Первоначально психологическая подготовка спортсменов рассматривалась как:
  - А - развитие двигательных навыков,
  - Б - развитие волевых качеств,
  - В - развитие личности спортсмена.
5. Современное состояние психологии спорта характеризуется:
  - А - разработкой психологических технологий подготовки спортсменов,
  - Б - интенсивным развитием исследований личности спортсмена,



В - накоплением эмпирического материала об особенностях развития двигательных навыков.

6. Физическая культура - понятие более широкое, чем:
  - А - психология спорта,
  - Б - физическое воспитание,
  - В - культурология.
7. Уроки физической культуры в школах России появились:
  - А - в 10-е гг. 20-го века,
  - Б - в 20-е гг. 20-го века,
  - В - в 30-е гг. 20-го века.
8. В разных возрастных группах людей мотивы занятия спортом:
  - А - различны,
  - Б - сходны,
  - В - одинаковы.
9. Обязательным условием успешности и пользы от занятий спортом является:
  - А - нагрузка,
  - Б - здоровье,
  - В - комфортность.
10. Показатели, по которым можно определить оптимальность нагрузок на занятиях спортом:
  - А - гигиенические нормы двигательной активности,
  - Б - культурные нормативы и требования,
  - В - физиологические и психологические показатели.
11. К причинам, по которым женщины меньше занимаются спортом, относятся:
  - А - бытовые проблемы,
  - Б - низкая потребность в двигательной активности,
  - В - стрессовые состояния.
12. К сильным мотивациям, характерным для женщин и проявляющимся в занятиях aerobic, шейпингом, относятся:
  - А - желание быть красивой и иметь хорошее здоровье,
  - Б - желание достичь результатов и победить конкуренток,
  - В - желание участвовать в красивом шоу и выступать перед публикой.
13. Кого предпочитают видеть школьники в роли учителя физической культуры:
  - А - девочки младших классов - женщин,
  - Б - мальчики и девочки старших классов - мужчин,
  - В - мальчики старших классов - женщин.
14. Психология восстановительной физкультуры занимается проблемами:
  - А - восстановления физкультурных традиций,
  - Б - восстановления связей со спортивными организациями,
  - В - восстановления временно утраченных функций психики.
15. Физические данные человека в настоящее время:
  - А - ухудшаются,
  - Б - не ухудшаются и не возрастают,
  - В - возрастают.
16. Психологические аспекты спорта проявляются:
  - А - в формировании сенсорной культуры,

- Б - в повышении умственной работоспособности и двигательном развитии,  
В - в развитии психомоторики.
17. Идеомоторные реакции впервые были обнаружены:  
А - Шевредем и Фарадеем в середине 19-го века,  
Б - Сен-Сансом и Бромом в конце 17-го века,  
В - Эббингаузом и Рибо в конце 19-го века.
18. Идеомоторная тренировка - это:  
А - развитие идейных убеждений спортсмена,  
Б - морально-волевая подготовка спортсмена,  
В - психологическая тренировка путем представления движений.
19. Какое мышление должно в большей степени развиваться в спортивной деятельности:  
А - практическое,  
Б - абстрактное,  
В - наглядно-действенное.
20. Специфика интуиции спортсмена характеризуется:  
А - вдохновением и активной работой подсознания,  
Б - быстрым принятием решения в неопределенных ситуациях,  
В - сплавом опыта и необходимости мгновенного ответа на ситуацию.
- Вариант 2.
21. Среди проблем, которыми занимается спортивная психология, имеется:  
А - изучение пределов и резервов психики человека,  
Б - изучение возрастных особенностей личности,  
В - обучение навыкам решения проблем в деятельности.
22. основоположниками психологии спорта в России были:  
А - Бехтерев, Павлов, Лесгафт,  
Б - Пуни, Рудик, Чиж,  
В - Ласкер, Нечаев, Петровский.
23. Спортивная деятельность отличается от других деятельностей:  
А - соревновательным характером,  
Б - высоким уровнем эмоциональности,  
В - получением значимых результатов.
24. Вопрос о необходимости психологической подготовки спортсмена был поставлен:  
А - Пуни в 20-е гг. 20-го века,  
Б - Рудиком в 60-е гг. 20-го века,  
В - Лалаяном в 50-е гг. 20-го века.
25. В 19-м веке все физические упражнения делились на 3 группы:  
А - физкультура, шахматы, конный спорт,  
Б - атлетика, спорт, гимнастика,  
В - гольф, гимнастика, физвоспитание.
26. Объектом воздействия на социально-психологическом уровне психологической подготовки является:  
А - соревнование,  
Б - спортсмен,  
В - команда.
27. На практике достаточно мало людей занимаются физическими упражнениями потому, что:

- А - нет подходящих условий для занятий,
  - Б - нет свободного времени,
  - В - нет мотивации к занятиям.
28. Потребность в двигательной активности у разных людей определяется:
- А - воспитанием,
  - Б - индивидуальными особенностями,
  - В - тренировками.
29. Главный мотив занятий физическими упражнениями в структуре мотивации людей старшего возраста - это ...:
- А - волевые усилия,
  - Б - инстинкт самосохранения,
  - В - рациональный образ жизни.
30. Условием вовлечения детей в спорт является:
- А - эффект подражания,
  - Б - эффект усиления,
  - В - эффект предпочтения.
31. При определении физических нагрузок для детей необходимо учитывать:
- А - эмоциональное состояние, психологическую готовность, уровень их физического развития,
  - Б - состояние здоровья, морфофункциональное развитие, физическую подготовленность,
  - В - время реакции, развитие двигательных навыков.
32. Что не является типично женским мотивом занятия физической культурой:
- А - чувствительность к мнению окружающих,
  - Б - борьба мотивов,
  - В - стремление к достижению результатов.
33. Удовлетворенность школьников уроками физкультуры зависит от:
- А - количества часов на занятия физическим воспитанием в школе,
  - Б - степени оснащённости спортивного зала,
  - В - содержания и качества урока физической культуры.
34. С кем предпочитают работать учителя физической культуры:
- А - мужчины - с учениками старших классов,
  - Б - женщины - с младшими школьниками,
  - В - женщины - со старшими школьниками.
35. Психология физической рекреации занимается проблемами:
- А - создания психологической атмосферы для занятий физической культурой,
  - Б - активизации и поддержания физических и духовных сил человека,
  - В - обеспечения досуговой деятельности человека.
36. Ученики на уроке физической культуры должны:
- А - повторять упражнения, подражая учителю,
  - Б - осмысливать выполняемое упражнение,
  - В - эмоционально реагировать на упражнения, демонстрируемые учителем.
37. Что такое кинестезия:
- А - мышечное двигательное чувство,
  - Б - чувство осознания времени,
  - В - чувство моральной ответственности.

38. За счет каких условий можно установить современный мировой рекорд в спорте:
- А - преданность спорту и развитие природных данных,
  - Б - физическая одаренность и везение,
  - В - тренировочный труд и научно проработанные методики подготовки.
39. Идеомоторные реакции - это ...:
- А - индивидуальные особенности проявления моторных реакций,
  - Б - реакции организма, возникающие при передвижении в пространстве,
  - В - реакции, возникающие при представлении движения.
40. Разновидностью практического интеллекта спортсмена является:
- А - стратегическое мышление,
  - Б - тактическое мышление,
  - В - теоретическое мышление.

### **Вопросы к зачету**

1. Предмет и отрасли психологии спорта, ее место в системе наук.
2. Проблема взаимодействия тела и психики. Соотношение биологического и социального в человеке.
3. Психологическая сущность спорта.
4. Психологические классификации видов спорта.
5. Этапы становления и развития психологии спорта.
6. Актуальные и перспективные направления спортивной психологии.
7. Современное состояние проблемы психологической подготовки спортсмена.
8. Характеристика строения деятельности. Ее значение для психологии спорта.
9. Психофизиологические основы спортивной деятельности. Двигательные программы.
10. Психофизиологические механизмы регуляции движений (Бернштейн, Анохин, Соколов).
11. Принцип сенсорных коррекций и дополнительные факторы (по Бернштейну).
12. Механизм координационного управления двигательным актом.
13. Теория уровней построения движений. Характеристика уровней.
14. Правила функционирования уровней организации движений.
15. Механизмы формирования навыка – характеристика 1-го периода.
16. Механизмы формирования навыка – характеристика 2-го периода.
17. Разработка принципа активности в трудах Н.А.Бернштейна. Основные идеи его теории и их значение для физиологии и психологии спорта.
18. Взаимодействие навыков. Условия успешного формирования навыков. Кривая научения.
19. Психологическая сущность умений. Пути формирования умений.
20. Проведение эффективных тренировок. Психологическое обоснование тренировочного процесса.
21. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе и их психологическое обоснование.
22. Характеристика идеомоторной тренировки.
23. Особенности проведения тренировок в индивидуальных и командных видах спорта.
24. Психология тренера.
25. Проблема мотивации в психологии спорта.
26. Лидерство в спорте и его характеристики.

27. Психологические характеристики команды как малой группы. Групповое взаимодействие.
28. Социально-психологические явления в спортивных командах.
29. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
30. Интеллект спортсмена и его развитие.
31. Психология спортивного соревнования.
32. Психология болельщика.
33. Психические состояния на различных этапах спортивной деятельности (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный).
34. Характеристика эмоциональной регуляции спортивной деятельности.
35. Характеристика волевой регуляции спортивной деятельности.
36. Методы саморегуляции психических состояний спортсмена.
37. Этапы становления и развития психологии физического воспитания.
38. Мотивация занятий спортом в различных возрастных группах.
39. Психологические условия вовлечения детей в занятия спортом.
40. Гендерные особенности участия людей в спортивной деятельности.
41. Показатели оптимальности физических нагрузок.
42. Психологические задачи физического воспитания учащихся в школе.
43. Психологический анализ спортивного воспитательного мероприятия.
44. Проблемы и задачи психологии рекреационной и восстановительной физкультуры.

## **7. УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) основная литература**

1. **Загайнов Р.М.** Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс]/ Загайнов Р.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 292 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9867>. (содержится в эл.базе ВлГУ).
2. **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> (содержится в эл.базе ВлГУ).
3. **Станиславская И.Г.** Психология. Основные отрасли [Электронный ресурс]/ Станиславская И.Г., Малкина-Пых И.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 323 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27592>. (содержится в эл.базе ВлГУ)

### **б) дополнительная литература**

1. **Ермаков В.А.** Психология в индустрии спорта [Электронный ресурс]: хрестоматия/ Ермаков В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 616 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11093> (содержится в эл.базе ВлГУ)
2. **Психология спорта** [Электронный ресурс]: монография/ А.Н. Веракса [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный университет

имени М.В. Ломоносова, 2011.— 424 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27376>. (содержится в эл.базе ВлГУ)

3. **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>. (содержится в эл.базе ВлГУ)

**в) интернет – ресурсы:**

**Психологические сайты:**

1. <http://psi.webzone.ru> — психологический словарь
2. <http://azps.ru> — А.Я. Психология. Новости, объявления о тренингах и семинарах. Психологический словарь. Хрестоматия. Тесты и материалы к ним.
3. <http://www.psyonline.ru> - «Психотерапия и консультирование». Консультации психолога. Книги и статьи. Психологические тесты.
4. <http://www.narrative.narod.ru> — нарративная психология и психотерапия
5. <http://psychology.net.ru> — Мир психологии. Разделы новости, объявления о тренингах и семинарах, психологические тесты, публикации, форум, персоналии, психологические консультации
6. <http://psychology-online.net>- материалы по психологии: книги, психологические тесты, фотографии и иллюстративный материал, биографии психологов
7. <http://www.psycho.ru>- «Психология и бизнес on-line». Библиотека, тесты и программы, новости, объявления о тренингах и семинарах, программных продуктах для психологического обследования.
8. <http://www.rusmedserver.ru/med/pedagog/41.html> - Материалы по общей, возрастной и педагогической психологии, психодиагностике, объективная психология, психология эмоциональных отношений

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Кафедра общей и педагогической психологии имеет две мультимедийные аудитории, оборудованные мультимедийными проекторами, экранами и акустическими системами, а также тренинговый зал. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны тестовые задания, которые представлены также в виде раздаточного материала.

По дисциплине «Общая психология» на кафедре имеются следующие учебные видеофильмы:


1. «Разум человека» в 3-х частях: Познание окружающего мира, Развитие личности, Общение (BBC)
  3. «Различие полов» (BBC)
  2. «Индивидуальность человека» (из цикла Теория невероятности)
  3. Слайд-шоу «Иллюзии восприятия»
3. Аудио и видеозаписи лекций Л.А. Петровской, Ф. Зимбардо, К. Маслак.  
За кафедрой ОиПП закреплены **шесть учебных аудиторий:**

- ауд. 120-3 – 70,2 м<sup>2</sup> на 42 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);

- ауд. 121-3 – 35 м<sup>2</sup> на 28 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 – 71,6 м<sup>2</sup> на 56 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 – 32,4 м<sup>2</sup> на 22 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 – 54,1 м<sup>2</sup> на 50 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 – 36,2 м<sup>2</sup> на 16 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

Программу составил к.психол.н.,  
доцент кафедры  
общей и педагогической психологии

  
Писненко А.Г.  
(ФИО, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя)  
Клинический психолог ВОПБ №1 г.  
Владимира, судмедэксперт

  
Крылова Т.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии

протокол № 1 от 29.08.2018 года.


Заведующая кафедрой ОиПП  
к. психол. н., доцент

  
Пронина Е.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 37.03.01 – Психология

Протокол № 1 от 03.08.2018 года

Председатель комиссии

Зав.каф. ПЛиСП ГумИ ВлГУ, к.психол. н., доцент  Филатова О.В.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2019-2020 учебный год

Протокол заседания кафедры № 12 от 26.06.2019 года

Заведующий кафедрой  к.т.н., доцент Пронина Е.В.


Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 28.05.2020 года

Заведующий кафедрой  к.т.н., доцент Пронина Е.В.

Рабочая программа одобрена на 2021-2022 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2021 года

Заведующий кафедрой  к.т.н., доцент Пронина Е.В.