

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

« 30 » _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
 (наименование дисциплины)

Направление подготовки: 44.03.01 *ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ*

Профиль/программа подготовки: *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Трудоем- кость, зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. Занятий, час.	Лаборат. Работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного аттестации (экзамен/зачет/зач ет с оценкой)
5	3/108	4	6	-	71	Экзамен (27)
Итого	3/108	4	6	-	71	Экзамен (27)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология физической культуры и 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 В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» находится в вариативной части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «Психология», «Возрастная психология», «Социальная и педагогическая психология».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
<i>ОПК-6</i> – способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<i>Частично</i>	Знать: социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и

		<p>психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в</p>
--	--	--

		<p>спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</p> <p>Владеть: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом</p>
<p><i>ПК-1</i> - способность использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p>Знать: правовые, экономические, социальные, культурно-мировоззренческие основы в физической культуре и спорте. Развитие физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней, с учетом глобальной, цивилизационной, региональной, национальной специфики</p>

уровнем обучения) и в области образования		<p>Уметь: применять знания в решении актуальных проблем и тенденций в области физической культуры и спорта</p> <p>Владеть: навыком комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам в области физической культуры и спорта с использованием научной и учебной литературы, информационных баз данных</p>
---	--	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем 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, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС		
1.	Предмет и объект психологии спорта	5	1-2	2				8	1/ 50%	
2.	Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития	5	3-4		2			9	1/50%	
3.	Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста	5	5-7	2				9	1 / 50%	Рейтинг-контроль №1
4.	Физическая активность и умственная работоспособность	5	8-10		2			9	1/ 50%	
5.	Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы со спортом	5	11-12		2			9	1/ 50%	Рейтинг-контроль №2
6.	Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры,	5	13-14					9	0 / 50%	

	подготовки юных спортсменов								
7.	Психорегуляция, психодиагностика	5	15-16					9	0 / 50%
8.	Психология тренера	5	17-18					9	0 / 50%
Всего за 5 семестр				4	6			71	5 / 50%
Наличие в дисциплине КП/КР		5			-				
Итого по дисциплине		5		4	6			71	5/50%
									Экзамен (27)

Содержание лекционных занятий по дисциплине

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.

Тема №8 Психология тренера

Психологические особенности деятельности тренера. Взаимодействие спортсмена и тренера.

Содержание практических занятий по дисциплине

Практическое занятие №1

Предмет и объект психологии физического воспитания и спорта

План:

1. Предмет психологии спорта.
2. Педагогическая направленность психологии спорта.
3. Отличительные и общие черты психологии спорта.
4. Задачи психологии спорта.

Практическое занятие №2

Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.

План:

1. Общие психологические особенности личности разного возраста: психологическая готовность к учению, ведущая деятельность, социальная ситуация, новообразования, кризис.
2. Характеристика психических процессов в соответствии с возрастом: ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, эмоции, воля.
3. Физическое и психофизиологическое развитие.
4. Характеристика психических процессов: сенсорно-перцептивные, мнемические, аттенционные, гностические, аффективные и регуляторные.
5. Основные характеристики взаимосвязи физического, психического и психомоторного развития. (Каждый вопрос рассматривается по различным возрастам)

Практическое занятие №3

Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста

План:

1. Дайте определение понятиям мотивация, спортивная мотивация.
2. Что обуславливает активность занимающихся на уроках физической культуры.
3. Как повысить физкультурную активность у людей разного возраста?
4. Охарактеризуйте принципы, соблюдение которых способствует повышению активности учащихся.
5. Охарактеризуйте основные мотивы занятия спортом в разных возрастных группах.

Практическое занятие №4

Физическая активность и умственная работоспособность

План

1. Понятие о восприятии.
2. Основы организации эффективного восприятия на уроках физической культуры.
3. Особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры
4. Проявления памяти на уроках физической культуры.
5. Средства, способы, методы, методики активизация физической деятельности и умственной работоспособности.

Практическое занятие №5

Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы со спортом

План:

1. Понятие и признаки спортивного коллектива. структура спорт. команды.
2. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
3. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей диагностика коммуникативных и организаторских способностей.
4. Лидерство в группе.

Практическое занятие №6

Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов, деятельности педагога по физической культуре

План:

1. Раскройте понятия: обучение, учение, преподавание.
2. Охарактеризуйте предпосылки обучения в спорте.
3. Каковы могут быть последствия при обучении занимающихся в случае недостаточной их готовности к обучению?
4. Перечислите функции преподавателя-тренера в процессе обучения.
5. Раскройте источники активности занимающихся.
6. Охарактеризуйте структурные компоненты спортивно-педагогической деятельности.

7. Что лежит в различии стилей руководства?
8. Раскройте мотивацию творческой активности педагога.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «*Психология физической культуры и спорта*» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Интерактивная лекция (тема № 1-2);*
- *Групповая дискуссия (тема № 3-5);*
- *Анализ ситуаций (тема № 6-8);*
- *Разбор конкретных ситуаций (тема № 6-8);*

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

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, действии это:

- а) восприятие
- б) внимание
- в) ощущение
- г) интерес
- д) воображение

8. Несуществующий вида внимания:

- а) произвольное
- б) произвольное
- в) непреднамеренное
- 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) осознаваемость 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 отношениях 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 физического воспитания и 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 физического воспитания и 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 физического воспитания и 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 физического воспитания и 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 аэробикой, 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 - Шевремом 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.

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.

Основные вопросы для самостоятельной работы по дисциплине

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.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен).

Вопросы к экзамену

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.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, издательство	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
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		http://www.iprbookshop.ru/9867
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Горбунов Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт	2012		http://www.iprbookshop.ru/16830
3. Станиславская И.Г. Психология. Основные отрасли [Электронный ресурс]/ Станиславская И.Г., Малкина-Пых И.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек	2014		http://www.iprbookshop.ru/27592
Дополнительная литература			
1. Ермаков В.А. Психология в индустрии спорта [Электронный ресурс]: хрестоматия/ Ермаков В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт	2014		http://www.iprbookshop.ru/11093
2. Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: монография/ А.Н. Веракса [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова	2015		http://www.iprbookshop.ru/27376
3. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс]: монография/ Загайнов Р.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт	2013		http://www.iprbookshop.ru/9865

7.2 Периодические издания

1. Журнал «Вопросы психологии» (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
2. Журнал «Психологические исследования» (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. Журнал «Психологическая наука и образование» (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
4. Журнал «Культурно-историческая психология». — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>

7.3 Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «Znanium» <http://www.znanium.com/>
5. ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Практические/лабораторные работы проводятся в Лаборатории «Арт-терапия».

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint и Outlook.

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


Писненко А.Г.


Рецензент
(представитель работодателя)
Медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ
№1»


Крылова Т.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической
психологии

протокол № 11 от 11.06.2019 года.

Заведующая кафедрой ОиПП
к. психол. н., доцент


Пронина Е.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 44.03.01 Педагогическое образование

Протокол № 1 от 30.08.2019 года

Председатель комиссии

Заведующий каф. ТМФКиСД, к. пед. н., доцент


Власов А.В.
(ФИО, подпись)

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

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины

НАИМЕНОВАНИЕ

образовательной программы направления подготовки *код и наименование ОП*,

направленность: *наименование (указать уровень подготовки)*

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата распорядительного документа о внесении изменения)
1			
2			

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *полное наименование*, протокол № ___ от __. __. 201__ г.

Зав. кафедрой _____ / _____

Подпись

ФИО