

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)

Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Гадалов А.В.

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**Спортивный менеджмент**

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является формирование системы знаний в области психологии физической культуры и спорта и начальных умений и навыков использования полученных знания в практической деятельности.

Задачи:

- 1) Ознакомление с психологическими аспектами обучения, воспитания и спортивного совершенствования.
- 2) Изучение механизмов и специфики влияния двигательной и спортивной деятельности на психическое развитие личности.
- 3) Формирование начальных компетенций в области управления спортивным коллективом.
- 4) Приобретение целостного представления о системе психологической подготовки спортсменов.
- 5) Формирование умений психорегуляции двигательной активности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-1. Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	ОПК-1.1. Знать: характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста. ОПК-1.2. Уметь: анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста. ОПК-1.3. Владеть: навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста	Знать: характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста. Уметь: анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста. Владеть: навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста	Тестовые вопросы, ситуационные задачи, практико-ориентированное задание, рейтинг-контроль, экзамен, зачет с оценкой (ФОМ)
ОПК-4. Способность воспитывать у учеников социальноличност	ОПК-4.1 Знать: общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории; цель, задачи и методы педагогической деятельности;	Знать: общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории; цель, задачи и методы педагогической	

<p>ные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</p>	<p>характеристики социальноличностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности. ОПК-4.2 Уметь: применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств. ОПК-4.3 Владеть: навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.</p>	<p>деятельности; характеристики социальноличностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности. Уметь: применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств. Владеть: навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.</p>	
<p>ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p>ОПК-10.1. Знает основы менеджмента, управления персоналом, эффективных коммуникаций; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями), коллегами по работе. ОПК-10.2. Умеет устанавливать и поддерживать</p>	<p>Знает: - основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями)несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; -</p>	

	<p>деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами.</p> <p>ОПК-10.3. Владеет навыками составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; распределением задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды).</p>	<p>методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет: - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурноспортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с</p>	
--	---	---	--

		<p>другими субъектами физкультурноспортивной деятельности в 6 профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки ,психолого-педагогическая поддержка,</li> <li>психотехнические упражнения, групповые нормы;</li> <li>- вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся;</li> <li>- определять цели и задачи деятельности спортивного актива;</li> <li>- контролировать и направлять работу спортивного актива;</li> <li>- определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;</li> <li>- составления плана физкультурноспортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды);</li> <li>- руководства работой спортивного актива;</li> <li>- организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> <li>- анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач</li> </ul>	
--	--	---	--

<p>ОПК-12. Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой</p>	<p>ОПК-12.1 Знать: теорию и методику физического воспитания; различные методики оценки личностных характеристик обучающихся с учетом индивидуальных особенностей; методики воспитания патриотизма; профилактики девиантного поведения; формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой. ОПК-12.2 Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой. ОПК-12.3 Владеть: технологией воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.</p>	<p>Знать: теорию и методику физического воспитания; различные методики оценки личностных характеристик обучающихся с учетом индивидуальных особенностей; методики воспитания патриотизма; профилактики девиантного поведения; формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой. Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой. Владеть: технологией воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.</p>	
--	---	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником	Самостоятельн	Формы текущего контроля успеваемости,



1	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании	6	1-2	1	1			7	
2	Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания	6	3-4	1	1			7	
3	Психологические основы обучения двигательным действиям	6	5-6	1	1			8	Рейтинг-контроль №1
4	Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом	6	7-8	1	1			8	
5	Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера	6	9-10	0,5	1			8	
6	Психология общения в спортивно-педагогической деятельности	6	11-13	0,5	1			8	Рейтинг-контроль №2
7	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры и тренера	6	14-16	0,5	1			8	
8	Особенности психических состояний в спорте	6	17-18	0,5	1			8	Рейтинг-контроль №3
Всего за 6 семестр:		6	18	6	8			130	Зачет с оценкой
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине		6	18	6	8			130	Зачет с оценкой

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Тема №1. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании

Цель и задачи физического воспитания. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта. Мотивация при занятиях физической культурой. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности.

#### Тема № 2. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания

Виды активности и факторы, ее обуславливающие. Способы повышения активности учащихся на уроке. Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой.

#### Тема №3. Психологические основы обучения двигательным действиям

Теории построения и управления двигательным действием. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Функции преподавателя в процессе обучения движениям. Представление о движении. Алгоритмизация при обучении спортивным действиям. Индивидуализация обучения спортивным действиям.

#### Тема 4. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом



Проявление воли при выполнении физических упражнений. Возрастные проявления воли. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### **Тема 5 Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера**

Структура спортивно-педагогической деятельности. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности. Творческая активность учителя, тренера.

#### **Тема 6. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности**

Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении. Стили педагогического общения и барьеры в общении. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности.

#### **Тема 7. Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры и тренера**

Понятие профессионально-педагогической направленности личности учителя физической культуры и тренера. Интерес к спортивно-педагогической деятельности. Формирование профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности. Склонность к педагогической деятельности.

#### **Тема 8. Особенности психических состояний в спорте**

Психическое состояние. Компоненты психического состояния. Признаки психического перенапряжения. Психологические особенности соревнования. Интегративная модель психической активности.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

#### **Тема №1. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании**

##### **План**

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.
3. Мотивация при занятиях физической культурой
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта
5. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности

##### **Литература**

- Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006.
- Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.
- Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.
- Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002.
- Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000

#### **Тема № 2. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания**

##### **План**

1. Виды активности и факторы, ее обуславливающие
2. Способы повышения активности учащихся на уроке
- 3 Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой

##### **Литература**

Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006.

Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002.

Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

### **Тема №3. Психологические основы обучения двигательным действиям**

#### План

1. Теории построения и управления двигательным действием
2. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям
3. Функции преподавателя в процессе обучения движениям
4. Представление о движении
5. Алгоритмизация при обучении спортивным действиям
6. Индивидуализация обучения спортивным действиям

#### Литература

Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006.

Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.

Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000

### **Тема 4. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом**

#### План

1. Проявление воли при выполнении физических упражнений
2. Возрастные проявления воли
3. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом

#### Литература

Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002.

Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000

### **Тема 5 Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера**

#### План:

1. Структура спортивно-педагогической деятельности
2. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности
3. Творческая активность учителя, тренера

#### Литература

Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006.

Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.

Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002.

Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000

### **Тема 6. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности**

План:

1. Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении
2. Стили педагогического общения и барьеры в общении
3. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности

Литература

Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006.

Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.

Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.

Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002.

Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000

### **Тема 7. Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры и тренера**

План:

1. Понятие профессионально-педагогической направленности личности учителя физической культуры и тренера
2. Интерес к спортивно-педагогической деятельности
3. Формирование профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности
4. Склонность к педагогической деятельности

Литература

Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006.

Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.

Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.

Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002.

Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000

### **Тема 8. Особенности психических состояний в спорте**

План:

1. Психическое состояние.
2. Компоненты психического состояния.
3. Признаки психического перенапряжения.
4. Психологические особенности соревнования.

## 5. Интегративная модель психической активности.

## Литература

- Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2017
- Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022
- Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021
- Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль №1**

1. Психологические критерии ориентации и отбора в спортивной деятельности.
2. Моральная сторона отбора и биологические критерии ориентации и отбора.
3. Научение и формирование умений и навыков в спортивной деятельности.
4. Психофизиологическое обоснование дидактических принципов обучения в спортивной тренировке.
5. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Спортивные команды как малые группы и коллективы.
7. Лидерство и его влияние на успешность деятельности команды.

#### **Рейтинг-контроль №2**

1. Сплоченность команд и ее влияние на успешность деятельности.
2. Тренеры и учителя физического воспитания как руководители и воспитатели.
3. Психологические характеристики деятельности учителя физической культуры и тренера.
4. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.
5. Стили деятельности и руководства учителей физической культуры и тренеров.
6. Общая характеристика педагогического общения в процессе 20 занятий физической культурой и спортом.
7. Формы воздействия учителя физической культуры на учащихся в процессе педагогического общения.

#### **Рейтинг-контроль №3**

- 1 Формирование нравственности школьников в процессе занятий физической культурой.
- 2 Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 3 Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции школьников в процессе занятий спортом и физической культурой.
- 4 Внимание в учебной деятельности учащихся в процессе занятий спортом и физической культурой.

5 Активность учащихся на уровне физической культуры и факторы ее обуславливающие.

6 Способы повышения учебной активности школьников на уроках физической культуры.

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет с оценкой** **Примерные вопросы к зачету с оценкой**

1. Предмет и задачи физического воспитания и спорта.
2. Возникновение и современное состояние психологии физического воспитания и спорта.
3. Возникновение и развитие психологии физического воспитания в России.
4. Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта. ее связь с другими областями психологических наук.
5. Методы исследования психологии физического воспитания и спорта.
6. Значение психологии физического воспитания и спорта в педагогической подготовке будущих преподавателей физической культуры.
7. Психологическая характеристика деятельности учителя физкультуры и ее этапы.
8. Общие задачи и функции учителя физкультуры в процессе педагогической деятельности.
9. Формы и условия деятельности учителя физической культуры.
10. Авторитет и педагогическая направленность личности учителя физкультуры.
11. Знания (эрудиция) учителя физкультуры.
12. Умения учителя физической культуры.
13. Профессионально-важные качества учителя физической культуры.
14. Критерии эффективности деятельности и способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.
15. Деятельность в процессе физического воспитания и занятий спортом (понятие, особенности, структура спортивной деятельности).
16. Удовлетворение потребностей человека в процессе физического воспитания и занятий спортом.
17. Цели спортивной деятельности и уровень притязаний спортсменов.
18. Мотивы занятий спортом и физической культурой и их учет при ориентации и отборе.
19. Возрастные особенности проявления интересов и проявляющихся на их базе мотивов в процессе физического воспитания в школе.
20. Общее представление о стилях спортивной деятельности.
21. Стили деятельности учителя физической культуры.
22. Стили руководства учителя физической культуры.
23. Предпочтение учителями определенных контингентов учащихся и учет закономерностей возрастного развития школьников.
24. Определение лидерства, силогенности и статуса учащихся в малых группах и спортивных командах.
25. Оперативное мышление и его типы у спортсменов предпочитающих различные виды спортивной деятельности.
26. Представление И.П. Павлова о динамическом стереотипе и особенности динамических стереотипов двигательных навыков.
27. Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков и их значение для технической подготовки.

28. Психологический анализ плато и кривой упражнения и его значение для эффективности процессов обучения и формирования двигательных навыков.
29. Определение и классификация малых групп.
30. Признаки и уровни развития спортивных команд как малых групп.
31. Референтные группы и структура спортивной команды.
32. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.
33. Характеристика педагогического общения и его виды.
34. Средства общения учителя физической культуры с учащимися.
35. Культура речи и факторы, обуславливающие эффективность общения.
36. Педагогический такт и формирование умения общения.
37. Подготовка спортсмена к деятельности и возникновение предстартового возбуждения.
38. Непосредственная подготовка спортсмена к деятельности.
39. Состояние напряженности, возникающее в процессе подготовки.
40. Истинное и ложное устойчивое состояние.
41. Развитие самостоятельности и формирование общественной активности на занятиях физической культурой.
42. Монотонная деятельность в тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею.
43. Возникновение эмоциональной напряженности, возникающее в процессе деятельности.
44. Состояние утомления и психофизиологические теории состояния утомления.
45. Состояние операционной напряженности, возникающее в процессе деятельности.
46. Конфликтные ситуации и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учащимися.
47. Фазовость и гетерескоростность показателей восстановления.
48. Типы конфликтных личностей и методики их определения.
49. Основные правила поведения учителя и тренера в конфликтной ситуации.
50. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.
51. Психофизиологические состояния как системная реакция личности.
52. Сущность внимания в учебной деятельности, ее роль в обучении.
53. Виды внимания и их механизмы.
54. Особенности использования различных видов внимания на уроке физической культуры.
55. Свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений.
56. Невнимательность учащихся, ее причины и последствия.
57. Возрастные особенности внимания школьников.
58. Способы поддержания устойчивого внимания на уроке физической культуры.
59. Виды активности учащихся на уроке физической культуры.
60. Интерес и удовлетворенность к физической культуре как фактор повышения активности учащихся на уроке физической культуры.
61. Роль биологического фактора в проявлении школьниками двигательной активности.
62. Способы повышения учебной активности школьников на уроках физической культуры.
63. Отметка и ее психологическое воздействие.
64. Формы воздействия учителя физической культуры на учащихся в процессе педагогического общения.

65. Проявление внимания к учащемуся и просьба учителя.
66. Требования учителя физической культуры и их аргументация.
67. Убеждение, внушение, принуждение учителем учащегося.
68. Оценка действий и поступков учащихся, поощрение и наказание.
69. Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой.
70. Сплоченность и совместимость спортивных команд и учебных групп.
71. Лидеры и лидерство в спортивной команде и классе. Классификация видов лидерства.
72. Прикладное значение различных видов спорта для развития профессионально-важных психических и психомоторных качеств.
73. Экспресс методы изучения личности школьников и спортсменов.
74. Роль типологических особенностей проявлений, способностей и формирование склонности к определенному виду спорта.
75. Возрастные особенности эмоциональной и волевой сферы личности учащихся.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

*Вид самостоятельной работы* – контрольные вопросы.

*Порядок выполнения и контроль самостоятельной работы.* Задание выполняется учащимися в течение всего семестра с опорой на рекомендуемую литературу, дополнительные источники (пункт 6) и защищаются в период прохождения рейтинг-контролей № 1, 2, 3.

#### Контрольные вопросы

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Факторы, способствующие повышению активности на уроках физической культуры.
3. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения 4.
- Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
5. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
6. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.
8. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
9. Авторитет учителя физической культуры.
10. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
11. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
12. Психология спортивного отбора.
13. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
14. Спортивная деятельность.
15. Личность спортсмена.
16. Личность тренера.
17. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
18. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
19. Мотивация спортивной деятельности.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Наличие в электронном каталоге ЭБС	
<b>Основная литература*</b>			
1. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА	2017	<a href="https://e.lanbook.com/book/60743">https://e.lanbook.com/book/60743</a>	
2. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Г. А. Кузьменко. - М.: Прометей	2015	<a href="https://profspo.ru/books/58194">https://profspo.ru/books/58194</a>	
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт,	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/489183">https://urait.ru/bcode/489183</a>	
<b>Дополнительная литература</b>			
1. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/472470">https://urait.ru/bcode/472470</a>	
2. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/469041">https://urait.ru/bcode/469041</a>	

### 6.2. Периодические издания

1. Журнал «Вопросы психологии» изд-во ИП РАО г. Москва
2. Журнал «Психологическая наука и образование» изд-во МГППУ г. Москва
3. Журнал «Московский психотерапевтический журнал» изд-во МГППУ г. Москва
4. Журнал «Культурно-историческая психология» изд-во МГППУ г. Москва
5. «Журнал практической психологии и психоанализа» изд-во института практической психологии и психоанализа г. Москва

### 6.3. Интернет-ресурсы

1. Научная библиотека ВлГУ: <http://library.vlsu.ru>
2. Энциклопедия практической психологии ПСИХОЛОГОС <http://psychologos.com/>
3. <http://psi.webzone.com/>
4. <http://cis-detectives.com/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены экраном, переносной мультимедийным проектором, ноутбуком.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения Word, Excel, PowerPoint.



Рабочую программу составил к.пс.н., доцент Филатова О.В. \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) Крылова Т.А. медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ №1» \_\_\_\_\_

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии личности и специальной педагогики

Протокол № 11 от 23.06.2021 года

Заведующий кафедрой О.В. Филатова \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления \_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)