

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.

« 31 » 08 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

Цель курса – 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 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

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана направления 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 - способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической и характеристики нагрузки, анатомо-морфологически и психологически	ОПК-1.1. Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс	Знает: о взаимодействии психологических и физиологических факторов в процессе физического воспитания и спортивной деятельности; основные средства и методы их физического воспитания. психофизиологическую природу индивидуальности стрессреакций, повышение эффективности восстановительных	Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3; Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-10

<p>х особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДД и ИВС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся разного пола и возраста.</p>	<p>мероприятий и резервных возможностей организма. Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. Умеет: учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию у занимающихся физической культурой и спортом. Владеет: современными психологическими технологиями контроля психического состояния спортсменов; навыками применения эффективных психологических средств и методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.</p>	
<p>ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>ОПК-2.1. Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС, общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации. ОПК-2.2. Умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному</p>	<p>Знает: критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностноориентированные, спортивно-интегративные подходы). Умеет: подбирать и применять методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; использовать методики оценки уровня мотивации и психологической готовности для занятий избранным видом спорта Владеет: методами</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3; Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-10</p>

	<p>спортивному совершенствованию. ОПК-2.3. Владеет методами антропометрических измерений, оценки функционального состояния человека, исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>оценки функционального состояния человека, исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта.</p>	
<p>ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК-6.1. Знает составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; основы организации здорового образа жизни; механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации. ОПК-6.2. Умеет рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни. ОПК-6.3. Владеет навыками совместного с занимающимися просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; организации встреч с известными спортсменами; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает: механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации в процессе занятий физической культурой и спортом. Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях. Владеет: психологическими приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3; Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-10</p>

<p>ОПК-9 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает роль, основные слагаемые, методику проведения педагогического контроля, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре. ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, тестирования подготовленности спортсменов, использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма. ОПК-9.3. Владеет методами измерения и оценки физического развития, двигательных качеств, функционального, психологического состояния человека с учетом возраста и пола.</p>	<p>Знает: закономерности и факторы личностного развития спортсмена и тренера, психологической готовности к соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Умеет: проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых и других психических качеств спортсмена. Владеет: методами интерпретации результатов психологических исследований и показателей психического развития спортсменов.</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3; Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-10</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),</p>	<p>Знает: типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику,</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3; Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-10</p>

	<p>коллегами по работе. ОПК-10.2. Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами. 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>психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования. Умеет: предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно- воспитательного, учебно- тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурноспортивной деятельностью; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психологопедагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы. Владеет методами разработки тренировочных психологических программ по развитию навыков саморегуляции, межличностного взаимодействия обучающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации</p>	
--	---	--	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Предмет и объект психологии спорта	3	1-2	4	6			3	
2	Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития	3	3-4	2	6			3	
3	Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста	3	5-7	2	6			3	Рейтинг-контроль №1
4	Физическая активность и умственная работоспособность	3	8-10	2	6				
5	Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы со спортом	3	11-12	2	6			3	Рейтинг-контроль №2
6	Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов	3	13-14	2	6			3	
7	Психорегуляция, психодиагностика	3	15-16	2				3	
8	Психология тренера	3	17-18	2				6	Рейтинг-контроль №3
Всего за 3 семестр: 108			1-18	18	36			27	Экзамен 27

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

Тематический план
форма обучения – заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Предмет и объект психологии спорта	3	1-2	2				13	
2	Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития	3	3-4	2				13	
3	Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста	3	5-7		2			13	Рейтинг-контроль №1
4	Физическая активность и умственная работоспособность	3	8-10		2			13	
5	Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы со спортом	3	11-12		2			13	Рейтинг-контроль №2
6	Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов	3	13-14					14	
7	Психорегуляция, психодиагностика	3	15-16					14	
8	Психология тренера	3	17-18					14	Рейтинг-контроль №3
Всего за 3 семестр: 144			1-18	4	6			107	Экзамен 27

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

Тематический план
форма обучения – заочная на базе СПО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Предмет и объект психологии спорта	3	1-2	2				9	
2	Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития	3	3-4	2				14	
3	Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста	3	5-7		2			14	Рейтинг-контроль №1
4	Физическая активность и умственная работоспособность	3	8-10		2			14	
5	Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы со спортом	3	11-12					14	Рейтинг-контроль №2
6	Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов	3	13-14					14	
7	Психорегуляция, психодиагностика	3	15-16					15	
8	Психология тренера	3	17-18					15	Рейтинг-контроль №3
Всего за 3 семестр: 144			1-18	4	4			109	Экзамен 27

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема №1. Предмет и объект психологии спорта.

Содержание темы.

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.

Содержание темы.

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.

Содержание темы.

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.

Содержание темы.

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.

Содержание темы.

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.

Содержание темы.

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

Содержание темы.

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

Тема №8 Психология тренера

Содержание темы.

Психологические особенности деятельности тренера. Взаимодействие спортсмена и тренера.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема №1. Предмет и объект психологии физического воспитания и спорта.

Содержание темы.

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

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

Содержание темы.

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, attentionные, гностические, аффективные и регуляторные.

5. Основные характеристики взаимосвязи физического, психического и психомоторного развития. (Каждый вопрос рассматривается по различным возрастам)

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

Содержание темы.

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.

Тема №4. Физическая активность и умственная работоспособность.

Содержание темы.

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.

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

Содержание темы.

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.

Тема №6. Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов, деятельности педагога по физической культуре.

Содержание темы.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Задание к рейтинг - контролю №1.

Тест

Ключ к тесту находится в ФОМе.

1. Психология спорта – наука, изучающая _____
2. Когда начались первые массовые исследования в области психологии спорта?
3. Научно-теоретический аппарат психологии спорта разрабатывался на стыке _____
4. Главное направление практической психологической работы в спорте
 - а) психологическая подготовка спортсмена
 - б) решение личностных проблем спортсменов
 - в) выявление недостатков в характере спортсменов
 - г) теоретический анализ деятельности тренера
 - д) методологическое обоснование работы тренера
 - е) выявление типа темперамента спортсмена
5. Основные причины падения концентрации внимания спортсмена _____
6. Основатели психологии спорта в России _____
7. Предмет психологии спорта
 - а) закономерности социальной активности человека
 - б) закономерности проявления психики в обычных условиях
 - в) специфика тренерского искусства
 - г) психологическая структура спорта
 - д) закономерности психической деятельности в условиях тренировок и соревнований
8. Основные задачи психологии спорта
 - а) раскрыть закономерности психической деятельности спортсменов
 - б) выявить закономерности взаимодействия спортивного психолога и тренера
 - в) выявить и определить уровень психологической готовности спортсмена
 - г) выявить тип темперамента спортсмена и тренера
 - д) раскрыть закономерности психической деятельности тренеров
 - е) решать психологические проблемы спортсменов
9. Спортивная деятельность обязательно включает в себя
 - а) публичные выступления
 - б) переживание звездной болезни
 - в) эмпатию и сопереживание
 - г) участие в соревнованиях
 - д) знание автобиографии великих спортсменов
10. На первом этапе зарождения психология спорта в основном
 - а) решала только прикладные задачи
 - б) выступала как познавательно-описательная дисциплина
 - в) решала практические проблемы спортсменов
 - г) опиралась только на теорию и методику спорта
 - д) разрабатывала проблемы психологической подготовки спортсмена

е) изучала взаимоотношения тренера и спортсмена

Задание к рейтинг - контролю №2.

Вопросы для письменного ответа

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.

Задание к рейтингу - контролю №3.

Тест

Ключ к тесту находится в ФОМе.

1. К причинам, по которым женщины меньше занимаются спортом, относятся:
 - а) бытовые проблемы,
 - б) низкая потребность в двигательной активности,
 - в) стрессовые состояния.
2. 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.
3. Кого предпочитают видеть школьники в роли учителя физической культуры?
4. Психология восстановительной физкультуры занимается проблемами:
 - а) восстановления физкультурных традиций,
 - б) восстановления связей со спортивными организациями,
 - в) восстановления временно утраченных функций психики.
5. Как изменяются физические данные человека в настоящее время?
6. Психологические аспекты спорта проявляются:
 - а) в формировании сенсорной культуры,
 - б) в повышении умственной работоспособности и двигательном развитии,
 - в) в развитии психомоторики.
7. Кем и когда впервые были обнаружены идеомоторные реакции?
8. Психологическая тренировка путем представления движений – это _____
9. Какое мышление должно в большей степени развиваться в спортивной деятельности?
10. 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.

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен).

Примерные вопросы к экзамену

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.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

Вид самостоятельной работы – составление таблиц и схем, подготовка сообщений, сравнение понятий, ответы на вопросы.

Порядок выполнения и контроль самостоятельной работы. Практические задания выполняются учащимися в течение всего семестра и проверяются на занятиях по рейтинг-контролю. При выполнении практических заданий рекомендуется опираться на учебно-методическое обеспечение дисциплины (см. пункт б).

Тема №1. 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 №2. 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 №3. Мотивация в спортивной деятельности.

Задание:

а). Составить таблицу «Виды мотивов спортивной деятельности».

б). Составить схему «Структура мотивации спортсмена».

в). Подготовить сообщения по источникам.

Тема №4. 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 №5. 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 №6. 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 №7. 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 №8. 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 №9. 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 №10. 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.

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
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/168301
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	2013	http://www.iprbookshop.ru/9865

[Электронный ресурс]: монография/ Загайнов Р.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт		
---	--	--

6.2. Периодические издания

1. [Журнал «Вопросы психологии»](http://www.voppsy.ru/) (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
2. [Журнал «Психологические исследования»](http://psystudy.ru/) (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. [Журнал «Психологическая наука и образование»](http://psyedu.ru/) (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
4. [Журнал «Культурно-историческая психология»](http://psyjournals.ru/kip/). — 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/>

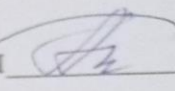
6.3. Интернет-ресурсы

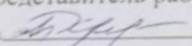
1. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «Znaniium» <http://www.znaniium.com/>
5. ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

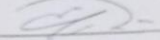
Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint и Outlook.

Рабочую программу составил Писненко А.Г., доцент кафедры ОиПП 

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии


Протокол № 10 от 18.05.21 года

Заведующий кафедрой ОиПП Пронина Е.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2011/2012 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2011 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 _____