



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки (специальность)
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) программы
Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	3
Семестр	6

Магнитогорск
2020 год

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Е.Г. Цапов

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Психология физической культуры» изучение методов психодиагностики в спорте как их можно применять в конкретных условиях учебных и учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология физической культуры входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Учебная - тренерская практика

Производственная - педагогическая практика

Педагогические основы физической культуры

Личностно-профессиональное саморазвитие

Учебная - педагогическая практика

Деловая коммуникация на русском языке

Повышение профессионального мастерства

Производственная - тренерская практика

Теория и методика физической культуры

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Повышение профессионального мастерства

Производственная - тренерская практика

Восстановление работоспособности спортсменов

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная - преддипломная практика

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология физической культуры» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения
ОПК-5.3	Планирует воспитательные мероприятия при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ
ОПК-5.2	Решает воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во внеучебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками

ОПК-5.1	Организует воспитательный процесс в образовательных организациях
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
ОПК-6.3	Проводит теоретические знания и беседы о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх
ОПК-6.2	Определяет общие и конкретные задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья
ОПК-6.1	Использует механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 66,3 акад. часов;
- аудиторная – 64 акад. часов;
- внеаудиторная – 2,3 акад. часов
- самостоятельная работа – 78 акад. часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. часа

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Личность спортсмена								
1.1 Введение в психологию личности спортсмена	6			2	6	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
1.2 Личность спортсмена как предмет исследования				4/4И	4	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3

1.3 Психологические основы формирования личности в спортивной деятельности				4/4И	4	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
1.4 Специальные свойства личности				4/4И	4	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
Итого по разделу				14/12И	18			
2. Свойства и черты личности в спорте								
2.1 Спортсмена как индивидуальность. Мотивационно-смысловые отношения индивидуальности	6			4/4И	4	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3

2.2 Мотивы и мотивация личности в спортивной деятельности				6/6И	6	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
2.3 Особенности темперамента и нервной системы в спорте				4/4И	6	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
2.4 Движущие силы и условия развития личности в спорте				4	4	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3

2.5 Особенности личности спортсмена в разных видах спорта и спортивной квалификации				4	4	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
2.6 Проблема исследования личностных особенностей в спорте				4	4	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
Итого по разделу				26/14И	28			
3. Личность тренера								
3.1 Структура личности тренера	6			12	20	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3

3.2 Психологические характеристики и качества успешных тренеров				12	12	☐ поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); ☐ самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Опрос, тест	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3
Итого по разделу				24	32			
Итого за семестр				64/26И	78		экзамен	
Итого по дисциплине				64/26И	78		экзамен	

5 Образовательные технологии

Дисциплина «Психология физической культуры» реализуется в форме практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Психология физической культуры» предусматривается 26 часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Психология физической культуры» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnaya-psihologiya-professionalnyy-otbor-v-sporte-453606#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

б) Дополнительная литература:

1.Ильина, Н. Л. Психология тренера: Учебное пособие / Ильина Н.Л. - СПб:СПбГУ, 2016. - 109 с.: ISBN 978-5-288-05683-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=302273> (дата обращения: 14.09.2020). – Режим доступа: по подписке.

2.Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-455159#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

3.Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-lichnosti-sportsmena-453607#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

4.Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-4564-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/142352/#1> (дата обращения: 14.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) Методические указания:

1.Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-450632#page/1> (дата обращения: 14.09.2020).

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021

MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
Примерная структура оценочных средств для проведения текущего контроля:

РАЗДЕЛ 1. Личность спортсмена

Тема 1.1 Введение в психологию личности спортсмена
Программный материал

Теория.

1. Теории личности
2. Черты личности в спортивных группах
3. Межгрупповые сравнения
4. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

Типы личности спортсменов с точки зрения социальной теории, психоаналитической, индивидуализма и функционализма. Черты личности в спортивных группах. Особенности мышления спортсменов различных видов спорта. Тревожность. Уверенность в себе и твердость характера, их проявления в спорте. Отношение к себе, собственной внешности, стремление к достижению и самоконтроль – черты личности или требование деятельности? Особенности спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта. Гендерные особенности.

Тема 1.2 . Личность спортсмена как предмет исследования
Программный материал

Теория.

1. Структура личности спортсмена
2. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.
3. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

В чем суть иерархического строения структуры личности по В.Э.Мильману? Что входит в общие свойства личности? Что понимается под специальными свойствами? Какие особенности темперамента, нервной системы определяют успешность в спорте? Особенности проявления типов темперамента в спорте? В чем выражается проявление ИДС в спорте? Как происходит формирование ИДС?

Тема 1.3. Психологические основы формирования личности в спортивной деятельности

Программный материал

Теория.

1. Значимость изучения личности в спортивной деятельности.
2. Виды формирования личности.
3. Подходы в исследовании личности спортсмена.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

В чем выражается теоретическое (практическое) значение изучения личности спортсменов? Что такое психоспортограмма? В чем суть отбора на этапе начальной спортивной ориентации (этапе спортивной ориентации, этапе комплектования спортивной команды)? В чем выражается надежность спортсмена? Психологическая подготовка и психологическое сопровождение. Суть типологического подхода (системного, модельного, сравнительного, профильного) в исследовании личности спортсмена?

Тема 1.4 Специальные свойства личности

Программный материал

Теория.

1. Эмоциональная устойчивость
2. Спортивная саморегуляция
3. Чувствительность к стресс-факторам

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

В чем выражается эмоциональная устойчивость? Компоненты эмоциональной устойчивости. Факторы, влияющие на спортсмена. Объективная и субъективная ситуация соревнования. Функциональные и структурные компоненты саморегуляции. Назовите основные стресс-факторы в спортивной деятельности? В чем суть стрессоров неопределенности и стрессоров значимости?

РАЗДЕЛ 2 Свойства и черты личности в спорте

Тема 2.1. Спортсмена как индивидуальность. Мотивационно-смысловые отношения индивидуальности

Тема 2.2 Мотивы и мотивация личности в спортивной деятельности

Программный материал

Теория.

1. Теоретические подходы к самореализации и мотивации спортивной деятельности в психологии
2. Психологические подходы к понятию мотивации спортивной деятельности
3. Значимость спортивных достижений

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Концепция самореализации и близкие ей концепции самоактуализации (К.Роджерс, Э.Фромм, А.Маслоу). Критерии субъективной удовлетворенности самореализацией. Особенности спорта как вида деятельности. Классификация мотивов спортивной деятельности по Н.Б. Стамбуловой классификация спортивных мотивов Г.Д. Горбунова. Методика «Изучение мотивов занятий спортом» разработанная В.И. Тропниковым, Методика «Мотивы занятий спортом», разработанная А.В. Шаболтас.

Тема2.3 Особенности темперамента и нервной системы в спорте

Программный материал

Теория.

1. Понятие о темпераменте.
2. Характеристика основных типов высшей нервной деятельности
- 3 Основные свойства проявления темперамента человека и их взаимосвязь
4. Взаимодействие типологической предрасположенности человека и его спортивной деятельности

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Охарактеризуйте основные типы высшей нервной деятельности. Учение Павлова о типах нервной деятельности. Особенности основных типов темперамента, теория Гиппократов. Теория Э.Кречмера. Свойства темперамента и их проявление в деятельности.

Тема2.4 Движущие силы и условия развития личности в спорте

Программный материал

Теория.

1. Постановка вопроса о соотношении наследственности и среды в развитии личности человека.
- 2.Теория конвергенции двух факторов В.Штерна. Теория конфронтации двух факторов З. Фрейда.
3. Схема системной детерминации развития личности.
4. Деятельность как источник развития личности. Спорт как деятельность.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

Индивидуальные свойства человека как предпосылки развития личности, социально-исторический образ жизни как источник развития личности и совместная деятельность как основание осуществления жизни личности в социальном мире.

Особенности теории В.Штерна,З. Фрейда. Индивидуальность личности. Ее развитие в спортивной деятельности.

Тема2.5 Особенности личности спортсмена в разных видах спорта и спортивной квалификации

Программный материал

Теория.

1. Личностные особенности спортсменов различной квалификации
1. Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
2. Особенности личности спортсменов разных видов спорта
3. **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:**

Черты характера успешных спортсменов, исследования Флетчера и Доуэлла, Хаттона и Джонсона. Твердость и мягкость характера. Спорт как преодоление чувства неполноценности. Эмоциональная устойчивость, самоконтроль. Исследование Кнолланда и Петерсона.

Тема 2.6 Проблема исследования личностных особенностей в спорте

Программный материал

Теория.

4. Агрессивность спортсменов.
5. Методы изучения личности спортсмена
6. Принципы личностного обследования спортсменов
7. Оценка личностных качеств спортсменов по опроснику Р. Кэттелла., проективные тесты

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

Методы изучения личности спортсмена. Достоинства и недостатки проективных методик. Принципы личностного обследования спортсменов. Критерии, которые необходимо учитывать перед личностным тестированием спортсмена. Особенности исследований психодинамических состояний.

РАЗДЕЛ 3 Личность тренера

Тема3.1 Структура личности тренера

Программный материал

Теория.

1. Личность идеального тренера

2. Женщины-тренеры
3. Авторитарность тренера.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

Существует ли идеальный тип личности тренера? Что важнее - количество баллов в соответствующей шкале оценки личности тренера или его спортивный опыт? Как воспринимаются личностные особенности «идеальных» и обычных тренеров их воспитанниками? Какие черты личности тренера проявляются в его поведении на тренировках, а также при освоении и внедрении новых эффективных методов работы со спортсменами?

Тема3.2 Психологические характеристики и качества успешных тренеров

Программный материал

Теория.

1. Исследования тренерской деятельности
2. Эмоциональное выгорание
3. «Тренер-спортсмен» воздействия тренера в тренировочном и соревновательном процессе. Секундирование.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

Какими наиболее важными чертами должен обладать тренер как педагог? В какой степени авторитарность тренера при обучении отражается на результатах выступления спортсмена, его уверенности в стрессовых соревновательных условиях, на его собственных потребностях в авторитете, зависимости или независимости? Каким образом влияет степень самообладания тренера на выступление спортсменов и команды?

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта	Теоретические вопросы к экзамену: 1. Специальные свойства личности спортсмена. 2. Эмоциональная устойчивость как необходимое свойство личности спортсмена. 3. Спортивная саморегуляция и чувствительность к стресс-факторам. 4. Психологические основы формирования личности в спортивной деятельности 5. Виды формирования личности в спортивной деятельности. 6. Подходы в исследовании личности спортсмена. 7. Психология личности спортсмена. 8. Структура личности спортсмена. 9. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта. 10. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена. 11. Методы изучения личности спортсмена. 12. Принципы личностного обследования спортсменов. 13. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом. 14. Личностные особенности спортсменов различной квалификации. 15. Личность идеального тренера. 16. Гендерные особенности в спорте. Проблема женского спорта. 17. Формирование поведения спортсменов посредством поощрений. 18. Источники мотивации Возрастная

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		динамика мотивации достижения. 19. Мотивации, стимулирующие спортсмена. Измерение мотивов. 20. Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом. 21. Агрессивность спортсменов. 22. Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний. 23. Состояние оптимальной боевой готовности (ОБС) и его компоненты. 24. Надежность спортсмена. 25. Психологическая подготовка и психологическое сопровождение. 26. Суть системного подхода в исследовании личности спортсмена. 27. Суть типологического подхода в исследовании личности спортсмена. 28. Суть модельного подхода в исследовании личности спортсмена. 29. Суть сравнительного подхода в исследовании личности спортсмена. 30. Суть профильного подхода в исследовании личности спортсмена. 31. Компоненты эмоциональной устойчивости. 32. Факторы, влияющие на спортсмена. 33. Объективная и субъективная ситуация соревнования. 34. Функциональные и структурные компоненты саморегуляции. 35. Типы личности спортсменов с точки зрения социальной теории. 36. Типы личности спортсменов с точки зрения психоаналитической теории. 37. Типы личности спортсменов с точки зрения индивидуализма . 38. Типы личности спортсменов с точки зрения функционализма. 39. Черты личности в спортивных группах. 40. Особенности мышления спортсменов различных видов спорта. 41. Уверенность в себе и твердость характера, их проявления в спорте. 42. Методы изучения личности спортсмена. 43. Принципы личностного обследования спортсменов. 44. Критерии, которые необходимо учитывать перед личностным тестированием спортсмена. 45. Особенности исследований психодинамических состояний.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		Практические задания Задача 1. Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях. 1. «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму». 2. Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2). 3. «В течение первого круга(в беге на дистанции 880 ярдов) лидером был Гарри Филпотт, а на предпоследней прямой второго круга я вышел вперед. Я вел бег очень уверенно, как вдруг внезапно Джордж сделал спринтерский рывок и в

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		мгновение ока оставил меня позади. Он прошел мимо с таким ускорением, что я до определенной степени потерял контроль над собой. Когда я пришел в себя, он был уже на пять ярдов впереди и, даже взяв себя в руки, я смог преследовать его весьма вяло». 4. «Сколько раз я читала и слышала про полную опустошенность после победы, смертельную усталость, даже сомнения. А стоило ли опять вступать в эту жесткую игру? Я никогда не переживала подобного. И после победы продолжает действовать тот огромный заряд, что накапливался передсоревнованиями. Карусель так раскручивалась, что остановить ее сразу был невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил». Задача 2. 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 3. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		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 4. 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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		доступны для спортсмена(при условии контроля за качеством их выполнения).
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.	Примерные темы реферативных работ: 1. Надежность спортсмена. 2. Психологическая подготовка и психологическое сопровождение. 3. Суть системного подхода в исследовании личности спортсмена. 4. Суть типологического подхода в исследовании личности спортсмена. 5. Суть модельного подхода в исследовании личности спортсмена. 6. Суть сравнительного подхода в исследовании личности спортсмена. 7. Суть профильного подхода в исследовании личности спортсмена. 8. Компоненты эмоциональной устойчивости. 9. Факторы, влияющие на спортсмена. 10. Объективная и субъективная ситуация соревнования. 11. Функциональные и структурные компоненты саморегуляции. 12. Типы личности спортсменов с точки зрения социальной теории. 13. Типы личности спортсменов с точки зрения психоаналитической теории. 14. Типы личности спортсменов с точки зрения индивидуализма . 15. Типы личности спортсменов с точки зрения функционализма. 16. Черты личности в спортивных группах. 17. Особенности мышления спортсменов различных видов спорта. 18. Уверенность в себе и твердость характера, их проявления в спорте. 19. Методы изучения личности спортсмена. 20. Принципы личностного обследования спортсменов. 21. Критерии, которые необходимо учитывать перед личностным тестированием спортсмена. 22. Особенности исследований психодинамических состояний. Практические задания Задача 1. Определите, какой из приведенных

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		признаков соответствует тому или иному волевому качеству(смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность). 1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности. 2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения. 3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью. 4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях. 5. Способность быстро принимать правильные решения. 6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия. 7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности. Задача 2. 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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		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 3. 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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		осторожным». Задача 4. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные? «Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается... Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами». Задача 5. Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности: 1) тип спортивной направленности; 2) тип физкультурнооздоровительной направленности; 3) тип полуспортивной направленности; 4) тип раздвоенной или противоречивой направленности. Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики? 1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне. 2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний. 3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию. 4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в тоже время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерениепопробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд. Задача 6. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5)

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		отношение к повышению спортивного мастерства. а) внушаемость(мнимость, вера в приметы и т.п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях; з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах. Задача 7. О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке? «Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей. Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать- стоит ли он чего-либо или не стоит».

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ	Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания: 1. Существует ли идеальный тип личности тренера? Что важнее - количество баллов в соответствующей шкале оценки личности тренера или его спортивный опыт? Как воспринимаются личностные особенности «идеальных» и обычных тренеров их воспитанниками? Какие черты личности тренера проявляются в его поведении на тренировках, а также при освоении и внедрении новых эффективных методов работы со спортсменами? 2. Охарактеризуйте основные типы высшей нервной деятельности. Учение Павлова о типах нервной деятельности. Особенности основных типов темперамента, теория Гиппократа. Теория Э.Кречмера. Свойства темперамента и их проявление в деятельности. 3. В чем выражается теоретическое (практическое) значение изучения личности спортсменов? Что такое психоспортограмма? В чем суть отбора на этапе начальной спортивной ориентации (этапе спортивной ориентации, этапе комплектования спортивной команды) ? В чем выражается надежность спортсмена? Психологическая подготовка и психологическое сопровождение. Суть типологического подхода (системного, модельного, сравнительного, профильного) в исследовании личности спортсмена? 4. В чем суть иерархического строения структуры личности по В.Э.Мильману? Что входит в общие свойства личности? Что понимается под специальными свойствами? Какие особенности темперамента, нервной системы определяют успешность в спорте? Особенности проявления типов темперамента в спорте? В чем выражается проявление ИДС в спорте? Как происходит формирование ИДС?
ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения		

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-5.1	Организует воспитательный процесс в образовательных организациях	Вопросы для подготовки к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры» 1. Предмет психологии физического воспитания: задачи, методы. Цель и особенности физического воспитания. 2. Мотивация при занятиях физической культурой. 3. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании. 4. Виды активности и факторы ее обуславливающие. Способы повышения активности учащихся на уроке. 5. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им. 6. Теории построения и управление движениями. 7. Предпосылки к обучению движениям. 8. Функции педагога в процессе обучения движениям. 9. Алгоритмизация обучения движениям. Индивидуализация обучения движениям. 10. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании и спорте. Структура волевого акта. 11. Возрастные проявления воли. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. 12. Волевые качества и волевые усилия в спорте. 13. Структура спортивно-педагогической деятельности. Особенности деятельности учителя физической культуры и тренера. 14. Характеристика стилей руководства. 15. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания. Интерес к спортивно-педагогической деятельности. Склонность к педагогической деятельности. 16. Предмет психологии спорта. Методы и

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		проблемы в психологии спорта. 17.Психологическая структура и этапность спортивной деятельности. Психологические особенности спортивной деятельности. 18.Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности. 19.Тактика, тактическая подготовка в спорте и ее задачи. 20.Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований. 21.Факторы, обуславливающие принятие решения в спортивной деятельности. 22.Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств в спорте. 23.Психологические особенности спортивного соревнования. 24.Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие. Эмоции и чувства в соревновании и их влияние на соревновательную деятельность. 25.Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения. 26.Состояние психической готовности спортсмена. 27.Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения, и их регуляция. 28.Значение, виды и место психологической подготовки в спорте. 29.Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства. 30.Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию: цель, задачи, средства. 31.Психологическая подготовка к

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		продолжительному тренировочному процессу. 32.Взаимоотношения в спортивном коллективе и их влияние на результативность спортсменов и команды в целом. 33.Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития. 34.Психологическая совместимость и факторы ее обуславливающие. 35.Общение в спорте: понятие, виды, функции. 36.Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное. 37.Коммуникативная компетентность тренера: понятие, структура. 38.Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте. 39.Диагностика навыков психической саморегуляции. 40.Формирование навыков психической саморегуляции. 41.Методы психорегуляции, используемые в спорте. 42.Психодиагностика в спорте. Понятие, назначение, предмет психодиагностики. 43.Идеомоторная тренировка в спорте. Понятие, значение, содержание. 44.Психорегулирующая тренировка, понятие, значение, содержание. Использование словесных формул ПРТ для создания оптимального предстартового состояния. 45.Мышление. Понятие, виды. Значение в различных видах спорта. Особенности мышления в процессе соревнований (оперативное мышление). 46.Мотивация спортивной деятельности: структура, формирование. 47.Темперамент. Понятие, виды, проявление в спорте. 48.Реакции в спорте. Понятие, виды, типы (сенсорный, моторный, нейтральный). Способы

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		развития реакции. 49. Двигательные навыки в спорте, их психологические особенности и стадии формирования. 50. Внимание, понятие, свойства. Значение свойств в различных видах спорта. 51. Ощущения и восприятие, понятие. Специализированное восприятие и проявление его в различных видах спорта. 52. Мотивационно-потребностная сфера личности в спорте, структура. Влияние современных условий на иерархию этой сферы (цели, установки, потребности, ценностные ориентации, уровень притязаний). Практические задачи: Задача 1. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся кобщей 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 2. Определите, к какому виду психологической подготовки можно

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		отнести следующие факты. 1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Ишель 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 3. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему? 1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один. Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки. Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: "Я должен выиграть!"». 2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого. Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников(друзья, тренер, психолог, врач)». 3. Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю - зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».
ОПК-5.2	Решает воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во внеучебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками	Темы для устных отчетов по дисциплине «Психология физической культуры»: 1. Психологические аспекты физического воспитания. 2. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой. 3. Воспитательное воздействие физической культуры. 4. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		культурой и спортом. 5. Активность учащихся на уроках физической культуры. 6. Средства и методы повышения активности учащихся на уроке физической культуры. 7. Предпосылки обучения движениям в спорте. 8. Обучающие программы при обучении спортивным движениям. 9. Индивидуализация обучения движениям в спорте 10. Воля и значение ее в физическом воспитании. 11. Волевые усилия и волевые качества. 12. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды. 13. Воспитание воли на занятиях физической культурой и спортом. 14. Характеристика спортивно-педагогической деятельности. 15. Стили руководства в физическом воспитании и спорте. 16. Формирование стиля руководства. 17. Творчество в деятельности учителя и тренера. 18. Взаимопонимание педагога и ученика, этапы установления взаимопонимания. 19. Значение эмпатии в деятельности педагога. 20. Стили педагогического общения. 21. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности деятельности педагога. 22. Профессионально-педагогическая направленность педагога и ее структура. 23. Формирование профессионально-педагогической направленности у студентов. 24. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		Практические задания Задача 1. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение. 1. Ю.Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон. 2. П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд». 3. П.Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова. С отчаянной решимостью я принялся

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве. Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди». 4. Ю.Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...» 5. К.Феркерк(конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь неимоверный страх, что тебя опередят». 6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгрывая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь». 7. Футболист(мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой,

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной. 8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Аниной и Л. Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с аниной после соревнований: «...«А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: "Обязательно отыграюсь"». Задача 2. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях. 1. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		даться за победу». 2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе. 3. К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... не казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы». 4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он признавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим. 5. Заслуженный тренер СССР Г.Д. Качалин рассказывает, что в 1961 г.(он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько и не убеждали в том, что противник силен

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1. 6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований. 7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет. Задача 3. 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 7. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		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 лишний 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 называли его слабаком.
ОПК-5.3	Планирует воспитательные мероприятия при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ	Практические задания Выделять основные психологические характеристики спортивной деятельности Применять методы психической саморегуляции на разных этапах спортивного совершенствования Выделять особенности профессиональной социализации спортсмена Характеризовать особенности психологического климата в спортивной группе Применять методы диагностики психологического климата в спортивной группе Применять методы диагностики особенностей личности спортсмена Применять методы диагностики особенностей

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		общения в спортивной деятельности Составлять психологический портрет спортивного тренера Применять методы психической саморегуляции на разных этапах спортивного совершенствования
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни		
ОПК-6.1	Использует механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	Теоретические вопросы для подготовки к экзамену: 1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания. 2. Что исследует психология спорта. 3. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации. 4. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности вы знаете. 5. Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроках физической культуры вы можете назвать. 6. Как развивать у школьников творческое мышление на уроках физической культуры. 7. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями, вы знаете. 8. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки. 9. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании.. 10. Классифицируйте экстремальные ситуации соревновательного характера. 11. Что находится в основе специализированного восприятия. 12. Какие функции необходимы в процессе умственного решения тактической задачи

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		13. Почему антиципация является одним из ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов. 14. Дайте характеристику моделированию как методу подготовки спортсменов к соревнованию. 15. Для чего учителю нужен психологический анализ собственного урока. 16. Чем важны гностические и конструктивные умения учителя. 17. Каковы педагогические особенности тренерской деятельности.. 18. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности. 19. Назовите этапы формирования самооценки. 20. Охарактеризовать методы изучения личности школьника. 21. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью . 22. Каковы отличительные черты личности спортсмена. 24. Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны. 25. Какова структура психологического обеспечения тренировки. 26. Какова структура психологического обеспечения соревнования.
ОПК-6.2	Определяет общие и конкретные задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья	Перечень тестовых вопросов 1. К какому из психических процессов относится определение : направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете , явлении, действии? А) восприятие; Б) внимание; В) память; Г) мышление. 2. Что характеризует этап формирования самосознания, когда юноши и девушки

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		начинают поиск смысла жизни , осуществляют сознательный выбор жизненного пути? А) самоопределение; Б) самоконтроль; В) самообразование. 3. Что характеризует следующие свойства: реактивность, сензитивность, активность , пластичность, пластичность, экставертированность , интровертированность, эмоциональная возбудимость? А) характер; Б) темперамент; В) способности; Г) волевые качества. 4. Какое состояние характеризует снижение мотивации деятельности , волевой активности и чувства ответственности? А) стартовая апатия; Б) стартовая лихорадка; В) боевая готовность. Практические задания Задание 1. Юридическое сопровождение: заключение договоров как с клиентом, так и от имени клиента. Практическое задание: из различных частей контракта спортсмена, предложить студенту на выбор, выявить необходимые фрагменты договора и составить их в смысловой последовательности. Задание для самостоятельной подготовки: изучить требования к оформлению контракта спортсмена, в том числе несовершеннолетнего. Задание 2. Медико-биологическое сопровождение. Практическое задание 1: оценить особенности вработывания спортсмена, характер

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		влияния спортивной нагрузки различной направленности, динамику восстановительных процессов. Выявить особенности динамики работоспособности. Практическое задание 2: выявить виды травм, их причины, обстоятельства получения (в клубе, лиге, виде спорта и других). Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные виды восстановительных средств, комплексное использование которых позволит спроектировать индивидуальную систему восстановления спортивной работоспособности. Задание 3. Научно-методическое сопровождение. Практическое задание 1: определить специфику измерения и оценку спортивного результата в избранном виде спорта по объективным, субъективным, процессуальным и результативным критериям, которые могут повлиять на изменение контракта в части финансовых характеристик. Практическое задание 2: оценить успешность карьер игроков финала молодежного (юниорского, юношеского и других) чемпионата мира в выбранном виде спорта в определенный год. Задание для самостоятельной работы: освоить основы спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов (выделить вид и этапы подготовки). Задание 4. Психологическое сопровождение. Практическое задание: составить психологический портрет личности спортсмена; выявить особенности мотивационной, волевой, когнитивной сфер, охарактеризовать

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		личностные смыслы, специфику регулятивных способностей, выявить помеховлияния и сбивающие факторы. Задание для самостоятельной подготовки: изучить средства и методы диагностики развития спортивно значимых качеств и способностей спортсмена, обеспечивающих готовность к соревновательной деятельности.
ОПК-6.3	Проводит теоретические знания и беседы о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх	Задание 1. Рекламное сопровождение. Привлечение внимания потенциального работодателя к своему клиенту, создание благоприятного образа (имиджа) спортсмена. Практическое задание: выбрать известного спортсмена и основываясь на его имидже, разработать 3-4 этапа PR-продвижения спортсмена. Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные этапы PR-продвижения. Задание 2. Экономическое сопровождение. Практическое задание: на основе условной суммы, находящейся на счету спортсмена и использования Интернета, предложить 2-3 реальных объекта инвестирования средств. Задание для самостоятельной подготовки: изучить структуру и основополагающие бизнес-плана. Задание 3. Проведение переговоров. Практическое задание: в формате «руководитель физкультурно-спортивной организации – агент» заинтересовать руководителя в необходимости заключения сотрудничества с опекаемым спортсменом, опираясь на заданные качественные

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		характеристики. Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные правила проведения переговоров в формате «продавец – покупатель». Задание 4. Планирование работы организации: сбор и анализ значимой информации, оценка, сравнение и ее усвоение; постановка целей задач, планирование, подготовка и принятие решений. Практическое задание 1: распланировать свою рабочую неделю с учетом определенных вводных и доминирующих видов деятельности. Практическое задание 2: выявить страховые организации, предоставляющие необходимые услуги для защиты спортсмена, сравнить данные услуги. Задание для самостоятельной подготовки: изучить сущность и содержание планирования и принятия решений. Задание 5. Профессиональный отбор клиентов. Практическое задание: на основе анализа видеозаписей спортивной деятельности и межличностного общения, выявить слабые и сильные стороны спортсмена. Задание для самостоятельной подготовки: изучить смысловые поля понятий «спортивное соревнование», «конкуренция», «отбор», «субъективные и объективные составляющие отбора», «психолого-педагогическая характеристика вида спорта». Задание 6. Изучение и учет деятельности конкурентов. Практическое задание: на основе изучения электронных ресурсов, составить список действующих агентов в избранном виде

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		спорта. Выбрать одного из агентов и охарактеризовать специфику его профессиональной деятельности, применяя критерии результативности и перспективности профессиональных выборов. Задание для самостоятельной подготовки: создать профессиональный портрет деятельности определенного агента; выявить факторы, обеспечивающие его профессиональную информационную компетентность.

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме: 2 теоретических вопроса и одно практическое задание.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

- на оценку **«отлично»** – обучающийся показывает высокий уровень формирования профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта;
- на оценку **«хорошо»** – обучающийся показывает средний уровень формирования профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта;
- на оценку **«удовлетворительно»** – обучающийся показывает пороговый уровень формирования профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта;
- на оценку **«неудовлетворительно»** – результат обучения не достигнут, обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.