



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

04.02.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	5

Магнитогорск  
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования


12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой

  
В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель

  
Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

Старший преподаватель кафедры СС,  Овсянникова Т.Г.

Рецензент:

доцент СРиПШО, К.пед.н.

  
Маметьева О.С.

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2031 - 2032 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины "Психология физического воспитания и спорта" является формирование у студентов системы психологических знаний, умений и навыков, способствующих повышению эффективности их профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также 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 организации, в том числе у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология физического воспитания и спорта входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

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

Методика физической культуры и спорта

Теории и технологии взаимодействия участников образовательных отношений

Педагогика

Психология

Анатомия

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

Планирование индивидуального графика тренировок и самоконтроль

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Организация и управление физической культурой и спортом

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология физического воспитания и спорта» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-6	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.1	Осуществляет отбор и применение психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся
ОПК-7	Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
ОПК-7.1	Применяет технологии взаимодействия участников образовательных отношений в образовательной деятельности в рамках реализации образовательных программ
ПК-3	Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-3.1	Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, или

	дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта
ПК-4 Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ	
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов
ПК-4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса
ПК-4.3	Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 15 академических часов;
- аудиторная – 14 академических часов;
- внеаудиторная – 1 академический час;
- самостоятельная работа – 89,1 академических часов;
- в форме практической подготовки – 6 академических часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. 1. Введение в психологию физической культуры, воспитания и спорта								
1.1 1.1. Предмет, методы и актуальные направления психологии физического воспитания и спорта.	5	2/2И		2	6	-изучение конспекта лекции; -поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Конспект лекции; опрос; выполнение практических заданий.	ОПК-6.1, ОПК-7.1
1.2 1.2. Психологическая характеристика деятеля культуры и тренера				2/2И	4	-изучение конспекта лекции; -поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами,	Конспект лекции; опрос; выполнение практических заданий.	ПК-4.2, ПК-3.1, ПК-4.1

						словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы		
1.3 1.3. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности	5	2		2	8			ОПК-6.1, ОПК-7.1
Итого по разделу		4/2И		6/2И	18			
2. 2. Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.								
2.1 2.1. Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом.	5			2	9			ОПК-7.1
2.2 2.2. Эмоции, мотивы, воля, психические состояния.					9			ОПК-6.1
2.3 2.3. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физическим воспитанием и спортом.		2				4		
Итого по разделу		2		2	22			
3. 3. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.								
3.1 3.1. Психологические основы тренерской деятельности.	5				8			ОПК-6.1
3.2 3.2. Профессионально важные качества тренера					6,1			ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
3.3 3.3. Стили общения и руководства спортивным коллективом						7		
Итого по разделу					21,1			
4. 4. Психологические особенности спортивных коллективов.								
4.1 4.1. Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах.	5				6			ОПК-7.1
4.2 4.2. Конфликты в спорте.					4			ОПК-7.1
4.3 4.3. Лидеры спортивных коллективов						4		
Итого по разделу					14			
5. 5. Стресс в спорте и основные способы борьбы с ним.								
5.1 5.1. Предстартовое	5				6			ОПК-6.1, ПК

состояние.								-3.1
5.2 5.2. Состояние человека в спортивной деятельности	5				6			ОПК-6.1, ПК-3.1
5.3 5.3. Основные способы борьбы со стрессом.					2			ОПК-6.1
Итого по разделу					14			
Итого за семестр		6/2И		8/2И	89,1		зао	
Итого по дисциплине		6/2И		8/2И	89,1		зачет с оценкой	

## **5 Образовательные технологии**

### **1. Традиционные образовательные технологии**

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

Практическое занятие на основе кейс-метода – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Формы учебных занятий с использованием игровых технологий:

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

4. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексия.

Основные типы проектов:

Информационный проект – учебно-познавательная деятельность с ярко выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе личностнозначимого для них образовательного результата.

Формы учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией.

практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

## **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**

### **а) Основная литература:**

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546> (дата обращения: 12.02.2026).

2. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032> (дата обращения: 12.02.2026).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186> (дата обращения: 12.02.2026).

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11158-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542549> (дата обращения: 12.02.2026).

### **в) Методические указания:**

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 12.02.2026). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Mozilla Firefox	свободно распространяемое ПО	бессрочно
LibreOffice	свободно распространяемое ПО	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	<a href="https://www.nature.com/siteindex">https://www.nature.com/siteindex</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Доска, мультимедийный проектор, экран.

Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные аудитории для выполнения курсового проектирования: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

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

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

### Перечень тем для практических занятий:

Тема практического занятия	Содержание
Введение в психологию физической культуры, воспитания и спорта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Причины, возникновения и популяризации психологии спорта как отрасли психологии.</li> <li>2. Психологическая специфика спортивной деятельности.</li> <li>3. Теории, объясняющие происхождение спорта.</li> <li>4. История развития и современное состояние психологии спорта.</li> <li>5. Спортивная психология в системе наук.</li> <li>6. Предмет задачи и проблематика психологии спорта.</li> <li>7. Роль практического психолога в спорте.</li> <li>8. Тренер и психолог: различные профессиональные задачи.</li> <li>9. Классификация спортивной деятельности</li> </ol>
Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные требования к тренерской деятельности.</li> <li>2. Формирование структуры СВПС.</li> <li>3. Охарактеризовать три основных вида мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.</li> <li>4. Роль спортивной деятельности в формировании личности.</li> <li>5. Общие педагогические требования к деятельности тренера.</li> <li>6. Основные компоненты самосознания школьника.</li> <li>7. Управленческая, формирующая и гностическая функции – как составляющие учебновоспитательной работы тренера.</li> <li>8. Основные психологические задачи рекреационной физической культуры.</li> <li>9. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.</li> </ol>
Психология тренера и психологические особенности спортивных групп	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стили спортивной деятельности.</li> <li>2. Мотивы и мотивация спортивной деятельности.</li> <li>3. Методы измерения личностной тревожности.</li> <li>4. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.</li> <li>5. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы.</li> <li>6. Принцип моделирования соревновательной деятельности.</li> <li>7. Принцип индивидуализации обучения и тренировки.</li> <li>8. Эффект соперничества как социально-психологическое явление.</li> <li>9. Типы конфликтных личностей.</li> <li>10. Причины и условия возникновения конфликта тренера и спортсмена.</li> <li>11. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.</li> </ol>
Психологические особенности спортивных коллективов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные компоненты индивидуального стиля деятельности физической культуры.</li> <li>2. Методика выявления характерологических акцентуаций личности.</li> <li>3. Характеристика темперамента и способностей в контексте спортивной деятельности.</li> <li>4. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте.</li> </ol>

	<p>5. Методы изучения агрессивности личности в спорте.  6. Методы исследования предсоревновательного состояния спортсменов.  7. Стили спортивной деятельности.  8. Мотивы и мотивация спортивной деятельности.  9. Методы измерения личностной тревожности.  10. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.  11. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы.  12. Принцип моделирования соревновательной деятельности.  13. Принцип индивидуализации обучения и тренировки.  14. Эффект соперничества как социально-психологическое явление.  15. Типы конфликтных личностей.</p>
<p>Стресс в спорте и основные способы борьбы с ним</p>	<p>Понятие и основные концепции стресса.  2. Реакции организма на стресс.  3. Влияние стресса на успешность спортсменов.  3. Основные способы борьбы со стрессом.  4. Проблемы исследований личности в спорте.  5. Теории личности.  6. Формирование личности спортсмена.  7. Агрессивность и спорт.  8. Роль темперамента спортсмена в спортивной деятельности.  9. Причины и условия возникновения конфликта тренера и спортсмена.  10. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.  11. Способы регуляции предстартовых состояний.  12. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры.  13. Мотивы и мотивация спортивной деятельности.  14. Методы исследования личности спортсмена.</p>

### Тест 1" Психология физического воспитания и спорта"

**1. Разработка психологически обоснованной системы отдыха и приемов восстановления сил спортсменов, организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами мероприятий, входят в обязанности:**

- психолога
- руководства
- спортсмена
- тренера

**2. Обусловлены личным отношением спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям тренировок, спортивных соревнований и т. д**

- объективные трудности
- субъективные трудности
- психологические принципы
- педагогические принципы

**3. Волевые компоненты в структуре психической готовности рассматриваются как усиливающие или ослабляющие активность спортсмена**

- да
- нет

**4. Состояние особого подъема сил спортсмена, его исключительной энергии и активности, укрепившейся уверенности в успехе, - это:**

- боевое воодушевление
- чувство спортивной чести
- актуализация мотива соревновательной деятельности
- волевые усилия

**5. Динамическое отражение действительности в форме ощущений, восприятий, внимания, памяти, речи, а также эмоциональных и волевых процессов - это \_\_\_ процессы**

- психические
- обменные
- внутренние
- физиологические

**6. Максимальная мобилизованность спортсмена должна рассматриваться как отрицательный феномен**

- да
- нет

**7. При измерении точности реагирования на движущийся объект наилучшие результаты показали:**

- фигуристы, боксеры, футболисты
- борцы
- пловцы, гимнасты
- легкоатлеты

**8. Психическое восстановление распространяется на деятельность спортсмена не только в определенном соревновании, но и во всем спортивном сезоне**

- нет
- да

**9. Общая психологическая подготовка направлена на активизацию настроенности и мобилизованности спортсмена на достижение наивысших достижений в соревновании**

- да
- нет

**10. Мотивы спортивной деятельности бывают:**

- непосредственные и социативные
- непосредственные и опосредованные
- ассоциативные и социативные

**11. Сердцевину психологии спорта составляет мотивация быть:**

- первым в состязаниях со слабыми
- главной действующей фигурой

- индивидом
- первым в состязаниях с равными

**12. Стремление к самовоспитанию - это результат реализации принципа (-ов):**

- всесторонности
- повторности
- постепенности
- сознательности и активности

**13. Спортсмен, знающий, как надо действовать, умеющий выполнить соответствующие действия, способный проявить себя, обладает таким волевым качеством как:**

- безапелляционность
- решительность
- категоричность
- бесповоротность

**14. Возрастная динамика отдельных свойств личности спортсмена отличается:**

- синхронностью
- целеустремлённостью
- гетерохронностью
- периодичностью

**15. Объектом психологии физической культуры и спорта является личность физкультурника, спортсмена, тренера, коллектив спортивной команды, а также специфика индивидуальной и групповой спортивной деятельности**

- да
- нет

**16. Переживание спортсменом личностного эмоционального отношения к защищаемым общественным интересам как к своим собственным, - это:**

- чувство спортивной чести
- сомнение
- эмоция спортивной злости
- тревога

**17. Переживание гнетущего напряжения, тревожности, безысходности, отчаяния, возникшего в ситуации, когда достижение спортсменом жизненно значимой для него цели (высокого результата, победы в соревнованиях и т.п.) находится под угрозой, - это:**

- парапсихологический феномен
- медитация
- фрустрационное состояние
- адаптация

**18. Трудности, которые обусловлены специфическими для данного вида спорта препятствиями, без преодоления которых спортсмен не может овладеть этим видом спорта, называются:**

- непреодолимыми
- несущественными
- объективными
- субъективными

**19. Метод, заключающийся в рассмотрении отдельных механизмов, - это:**

- парадигма
- системный анализ объекта
- предмет исследования
- сравнительный метод

**20. Принцип, который заключается в том, что психолого-педагогическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнение спортивной деятельности, называется принципом:**

- сознательности
- повторности
- всесторонности
- активности

## ТЕСТ 2

### 1. Соотнесите компоненты структуры личности с их

правильными характеристиками:

система самоуправления	A	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
направленность личности	B	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
способности	C	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
черты характера.	D	избирательное отношение спортсмена к действительности.

### 2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

1. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
2. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.

### 3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

1. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
2. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.

### 4. Мотивы стадии специализации характеризуются:

1. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
2. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.

### 5. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

### 6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

**7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:**

1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

**8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:**

1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.

2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.

4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

**9. Физическая подготовка - это:**

1. упражнения, вызывающие утомление, усталость.

2. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.

3. выполнение специфических двигательных действий.

4. целенаправленное совершенствование психических процессов.

**10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:**

1. ловкость

2. выносливость

3. сила

4. быстрота

**11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.**

1. ловкость

2. выносливость

3. сила

4. быстрота

**12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:**

1. зрительные ощущения
2. вестибулярные ощущения
3. осязательные и органические ощущения
4. слуховые ощущения

**13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример- спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:**

1. зрительные ощущения
2. вестибулярные ощущения
3. осязательные и органические ощущения
4. слуховые ощущения

**14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах**

1. зрительные ощущения
2. вестибулярные ощущения
3. осязательные и органические ощущения
4. слуховые ощущения

**15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролируемую и информационную роль в ритмической организации движений.**

1. зрительные ощущения
2. вестибулярные ощущения
3. осязательные и органические ощущения
4. слуховые ощущения

**16. Тактика – это:**

1. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.
2. индивидуальные особенности спортсмена.
3. специфика спортивной деятельности.
4. конкретные действия соперников.

**17. Воля – это:**

1. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
2. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
3. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
4. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

**18. Целеустремленность - это:**

1. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
2. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
3. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида



## **Самостоятельная работа студентов**

Самостоятельная работа студентов при изучении курса «Психология физического воспитания и спорта» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на занятиях, участие в обсуждении тем курса, выполнение самостоятельной контрольной работы.

Цель написания самостоятельной контрольной работы – осмысленное систематическое изложение темы, приобретение навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы с научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера.

Рекомендуемый объем самостоятельной письменной работы – 50-60 страниц.

В структуре самостоятельной письменной работы должны быть представлены:

1. титульный лист;
2. задание;
3. содержание;
4. введение;
5. основная часть (теоретическая и практическая главы);
6. выводы по главам;
7. заключение;
8. список использованных источников;
9. приложения.

Следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен согласно следующих документов:

ГОСТ 2.105-95 ЕСКД. Общие требования к текстовым документам;

ГОСТ 7.05-2008 ССИБИД. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления;

ГОСТ 7.32-2001 ССИБИД. Отчет о НИР. Структура и правила оформления;

ГОСТ 7.82-2001 Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления;

СМК-О-СМГТУ-42-14 Стандарт организации. Курсовой проект (работы): структура, содержание, общие правила выполнения и оформления.

### **Рекомендуемый перечень тем самостоятельных контрольных работ**

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

18. Психорегуляция в системе многолетней спортивной подготовки спортсменов.
19. Общение в спорте.
20. Влияние психической готовности на состояние и результативность спортсмена.
21. Мотивация спортивной деятельности.
22. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов.
23. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте.
24. Устойчивость соревновательной деятельности.
25. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям.

### **Методические рекомендации по изучению дисциплины**

Учебный материал структурирован и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения. Многие проблемы, изучаемые в курсе, носят дискуссионный характер, что предполагает интерактивный характер проведения занятий на конкретных примерах.

1. Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

2. изучение конспекта лекции в тот же день после лекции – 10 – 15 минут;
3. повторение лекции за день перед следующей лекцией – 10 – 15 минут;
4. изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 1 час в неделю;
5. подготовка к практическому занятию – 1,5 часа.

Тогда общие затраты времени на освоение курса обучающимися составят около 3 часов в неделю.

Описание последовательности действий обучающегося: При изучении курса следует внимательно слушать и конспектировать материал, излагаемый на аудиторных занятиях.

Для его понимания и качественного усвоения рекомендуется следующая последовательность действий:

1. После окончания учебных занятий для закрепления материала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры (10 – 15 минут).
2. При подготовке к лекции следующего дня повторить текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть следующая тема (10 – 15 минут).
3. В течение недели выбрать время для работы с литературой в библиотеке (по 1 часу).
4. При подготовке к практическим занятиям повторить основные понятия по теме домашнего задания, изучить примеры. Решая конкретную ситуацию, – предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать. Наметить план решения, попробовать на его основе решить примеры практических ситуаций.

### **Методические указания по работе с лекционным материалом**

Лекция как организационная форма обучения – это особая конструкция учебного процесса. Преподаватель на протяжении всего учебного занятия сообщает новый учебный материал, а студенты его активно воспринимают. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

Рабочей программой по дисциплине предусмотрены следующие виды лекций: – активные формы лекций: информационная лекция; лекция-визуализация; – интерактивные формы: лекция-беседа; лекция с презентацией. Методологическое значение лекции состоит в том, что в ней раскрываются фундаментальные теоретические основы учебной дисциплины и научные методы, с помощью которых анализируются экономические процессы и явления. Лекция как форма и методу обучения лекции присущи три основные педагогические функции, определяющие ее возможности и достоинства в учебном процессе: познавательная, развивающая и организующая. Познавательная функция выражается в понимании слушателями основ науки, научно обоснованных путей решения практических задач. Лекция призвана дать им взаимосвязанное, доказательное и отчетливое представление о самых сложных моментах в практической деятельности специалистов. Именно это, а не запоминание каждого слова или цифры, продиктованных лектором, является главным в познавательной функции. Кроме того, следует помнить, что познавательная функция всякой лекции связана и с тем, что в живой разговорной речи самые сложные вопросы разъяснить и понять легче, чем тогда, когда они изложены письменно. Значит одно из основных достоинств лекции – это передача учебного материала не беззвучными строками текста, а конкретным человеком – преподавателем. Лекция

достигает цели, если помимо сообщения информации она выполняет развивающую функцию, то есть по содержанию и форме она ориентирована не на память, а на мышление обучаемых, призвана не только преподнести им знания, но и научить их самостоятельно мыслить. Именно такие предпосылки содержит лекция, подготовленная на высоком профессиональном уровне. В повседневном и интенсивном упражнении в научном мышлении и заключается главная ценность лекции. Следовательно, развивающая функция лекции находится в зависимости от грамотно подобранного и составленного содержания лекции и методики его изложения.

Логичное, доказательное расположение материала, Стремление лектора не просто изложить голые факты, а логично расположить материал, доказать его истинность, привести к обоснованным выводам, научить слушателей думать, искать ответы на возникающие вопросы и рассматривать приемы такого поиска – все это отличительные черты лекции, выполняющей в полной мере развивающую функцию. Организующая функция лекции предусматривает, в первую очередь, управление самостоятельной работой, как в процессе лекции, так и во внеаудиторное время. Эта функция сознательно усиливается проведением семинаров и практических занятий. В данном случае лектор рекомендует литературу, обращает внимание слушателей на то, что необходимо изучить и с чем сопоставить. Полученные в ходе лекции выводы и результаты служат основой при самостоятельной проработке рекомендованной литературы. Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочую программу изучаемых в семестре дисциплин.

Ежедневной 5 учебной работе студенту следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа. Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое конспектирование приносит больше вреда, чем пользы.

Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

#### **Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

Практическое (семинарское) занятие – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических и

практических вопросов, решение практических задач под руководством преподавателя. Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с планом занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания заданий;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре и решении задач на практическом занятии;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование; – запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

На практическом (семинарском) занятии студент проявляет свое знание предмета, корректирует информацию, полученную в процессе лекционных и внеаудиторных занятий, формирует определенный образ в глазах преподавателя, получает навыки устной речи и культуры дискуссии, навыки практического решения задач.

Задание для подготовки к практическим занятиям по данному курсу студент получает от преподавателя.

Основным промежуточным показателем успешности студента в процессе изучения дисциплины является его готовность к практическим занятиям. Поэтому важно определить некий алгоритм действий студента по подготовке к семинарским занятиям:

- Приступая к выполнению задания по любой теме, прежде всего, ознакомьтесь с планом занятия, изучите соответствующий раздел учебника и учебного пособия, библиографию.

- Затем выясните наличие литературы или теоретического материала по соответствующей теме.

- По каждому вопросу предложенной темы студент должен определить и усвоить ключевые понятия и представления.

- Для более глубокого понимания проблемы далее необходимо познакомиться с дополнительной литературой и законспектировать основные положения.

- В случае возникновения трудностей студент должен и может обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данный курс.

Критерием готовности к семинарскому занятию будет умение ответить на все указанные вопросы, используя рекомендованные источники, а также наличие соответствующих конспектов.

Студент обязан:

1. Освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу.
2. Подготовить доклад по одному из предложенных вопросов семинара.
3. Иметь конспект по изучаемой теме.

Студент имеет право:

1. Получить консультацию по подготовке к семинарскому занятию.
2. Добавить библиографию по теме.
3. Сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме).

4. В зависимости от требований семинара, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа (доклада).

5. Подготовить развернутый ответ по следующему плану: дать определение рассматриваемого явления, раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий. В процессе такой работы важно вскрыть положительные стороны и недостатки с тем, чтобы в выводах сформулировать обоснованные научные и другие рекомендации по альтернативным позициям.

6. Сообщения желательны небольшие - 5-10 минут. Главное обращать внимание на то, чтобы слушатели вас поняли.

По согласованию с преподавателем, читающим данный курс, студент может подготовить сообщение на самостоятельно предложенную тему.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Умение работать с литературой – важный фактор успешности учебной деятельности студента и, вместе с тем, показатель его развития как субъекта познания. Отсюда необходимые рекомендации по работе с психолого-педагогической литературой (в печатном или электронном виде):

- при выборе источника теоретического материала надо исходить из основных понятий по теме, чтобы точно знать, что конкретно искать в том или ином издании (см. аннотацию к книге).
- для более глубокого усвоения и понимания материала следует читать не только имеющиеся в тексте определения или теоретические представления, но и примеры.
- в процессе чтения важно осознавать, в рамках какого психолого-педагогического подхода или направления изложена проблема. Это позволит прийти к пониманию вопроса на более высоком уровне обобщения.
- чтобы получить объемные и системные представления по теме, нужно посмотреть несколько работ (возможно альтернативных) по данному вопросу.
- не следует конспектировать весь текст, относящийся к рассматриваемой проблеме, так как такой подход не дает возможности осознать материал. Необходимо выделить и законспектировать только основные положения, позволяющие выстроить логику ответа на вопросы интересующей темы.
- в целях самоконтроля по усвоению материала можно выполнить задания по данной теме (в конце параграфа или раздела книги).

### **Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Подготовка к экзамену и его результативность также требует умения оптимально организовывать свое время. Идеально, если студент познакомился с основными представлениями и понятиями в аудиторном процессе изучения дисциплины. Тогда подготовка к экзамену по контрольным вопросам позволит систематизировать материал и глубже его усвоить.

Работу лучше начинать с распределения предложенных контрольных вопросов по разделам и темам курса.

Затем необходимо выяснить наличие теоретических источников (хрестоматия, учебники, монографии).

При чтении материала следует выделять основные понятия и определения, можно их законспектировать. Выделение опорных понятий дает возможность систематизировать представления по дисциплине и, соответственно, результативнее подготовиться к экзамену.

Успешный ответ на вопрос предполагает процесс продумывания логики изложения материала по каждому вопросу, запоминание примеров.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
2. Стрессоустойчивость, как фактор успешного выступления спортсмена.
3. Влияние занятий физической культурой на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие.
4. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
5. Дать характеристику произвольному вниманию.
6. Основные задачи психологии физического воспитания и спорта.
7. Специальные требования к тренерской деятельности.
8. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена.
9. Дать характеристику произвольному вниманию.
10. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
11. Специальные требования к тренерской деятельности.
12. Формирование структуры СВПС.
13. Охарактеризовать три основных вида мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.
14. Роль спортивной деятельности в формировании личности.
15. Общие педагогические требования к деятельности тренера.
16. Основные компоненты самосознания школьника.
17. Управленческая, формирующая и гностическая функции – как составляющие учебновоспитательной работы тренера.
18. Основные психологические задачи рекреационной физической культуры.
19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
20. Охарактеризовать либеральный стиль деятельности учителя физической культуры.
21. Охарактеризовать психический процесс восприятия на уроках физической культуры.
22. Основные задачи (психологические) рекреационной физической культуры.
23. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
25. Дать характеристику демократическому и авторитарному стилям деятельности учителя физической культуры.
26. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
27. Охарактеризовать психический процесс восприятия культуры.
28. Специфические условия спортивной деятельности.
29. Основные четыре типа восприятия и их характеристика.
30. Основные задачи психологии физического воспитания.
31. Дать характеристику непроизвольному вниманию.
32. Предмет изучения психологии спорта.
33. Основные характеристики внешнего и внутреннего внимания.
34. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
35. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
36. Связующие характеристики психологии физического воспитания и психологии спорта.
37. Обучение и тренировка (психологическое обоснование), как основные составляющие подготовки спортсмена.
38. Дать характеристику мотивационной сферы школьника.
39. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
40. Основные компоненты индивидуального стиля деятельности физической культуры.
41. Методика выявления психологических акцентуаций личности.
42. Характеристика темперамента и способностей в контексте спортивной деятельности.

43. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте.
44. Методы изучения агрессивности личности в спорте.
45. Методы исследования предсоревновательного состояния спортсменов.
46. Стили спортивной деятельности.
47. Мотивы и мотивация спортивной деятельности.
48. Методы измерения личностной тревожности.
49. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.
50. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы.
51. Принцип моделирования соревновательной деятельности.
52. Принцип индивидуализации обучения и тренировки.
53. Эффект соперничества как социально-психологическое явление.
54. Типы конфликтных личностей.
55. Причины и условия возникновения конфликта тренера и спортсмена.
56. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.
57. Способы регуляции предстартовых состояний.
58. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры.

## 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
<b>ПК-4: Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ</b>		
1:	ПК-4. Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предмет изучения психологии физического воспитания и спорта?</li> <li>2. В чем сущность задач психология физического воспитания и спорта?</li> <li>3. Какие мероприятия относятся к глобальной задаче психологии физического воспитания и спорта?</li> <li>4. Каково оздоровительное значение физической культуры и спорта?</li> <li>5. Какие теории, объясняющие происхождение спорта вы знаете?</li> </ol> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.</li> <li>2. Какое свойство внимания помогает футболистам поочередно следить за действиями игроков своей команды и команды соперников, фиксировать действия судьи и участвовать в атаке?</li> </ol> <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Представьте свою программу оценки состояния психической готовности спортсмена к соревнованию?</li> </ol>
2:	ПК-4. Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что послужило возникновению психологии спорта как отрасли психологии?</li> <li>2. Назовите причины, способствующие популяризации и развития психологии спорта.</li> <li>3. Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.</li> </ol> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какой вид памяти описан в примере? Чтобы лучше запомнить движение, спортсмен старается отработать его на практике, воспроизводя много раз.</li> <li>2. К числу специфических предстартовых состояний относят? (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</li> <li>3. Какой тип темперамента свойственен спортсменке? Ее трудно рассмешить или</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>рассердить. Когда другие члены команды смеются, она лишь немного улыбается. После неудачно выполненного упражнения не расстраивается, продолжает спокойно работать.</p> <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <p>1. Представьте свою программу индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся.</p>
3:	ПК-4. Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации	<p><b>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</b></p> <p>1. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?</p> <p>2. Возможности спортивного психолога.</p> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <p>1. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности» (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>2. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки? (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>3. Что является первым признаком возникновения утомления при физической работе (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <p>1. Разработайте программу тренировочного процесса нивелирующую монотонность тренировочного процесса.</p>
<p><b>ПК-3: Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</b></p>		
1:	ПК-3. Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, или дополнительную общеобразовательную программу в области	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <p>1. Какие профессиональные задачи выполняет тренер и психолог? В чем сходства и различия?</p> <p>2. Личность идеального тренера.</p> <p>3. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество.</p> <p>4. Симптомы дистресса у спортсменов.</p> <p>5. Нервно-психическое напряжение и его признаки.</p> <p>6. Стадии развития утомления.</p> <p>7. Понятие «мотивация» в психологии спорта.</p> <p>8. Что влияет на предсоревновательное психическое состояние спортсмена?</p> <p>9. Что такое психогигиена спорта?</p> <p>10. Агрессивность спортсменов.</p> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <p>1. Почему антиципация является одним из</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	физической культуры и спорта	<p>ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов? Перечислите виды антиципации.</p> <p>2. Какие виды общения используются в спортивной деятельности? (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>3. Какие наиболее тренируемыми физическими качествами является (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <p>1. Составьте общий план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p>
<p><b>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b></p>		
ОПК-6 .1	Осуществляет отбор и применение психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <p>1. Дайте психологическую характеристику такому физическому качеству, как ловкость.</p> <p>2. Определите закономерности формирования двигательных навыков.</p> <p>3. Какова роль двигательных ощущений в выполнении двигательных действий?</p> <p>4. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса?</p> <p>5. Классифицируйте экстремальные ситуации соревновательного характера.</p> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <p>1. Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>2. Что необходимо использовать, прежде всего, для обеспечения результативности спортивной тренировки и формирования положительного отношения к различным сторонам тренировочного процесса (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>3. В условиях монотонной длительной тренировочной деятельности какие спортсмены более продуктивны?</p> <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <p>1. Представьте свою программу коррекции функционального состояния организма, вызванное нарушением процессов нервной и гуморальной регуляции различных функций, обменных процессов и гомеостаза.</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
<b>ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</b>		
.1	<p>ОПК-7</p> <p>Применяет технологии взаимодействия участников образовательных отношений в образовательной деятельности в рамках реализации образовательных программ</p>	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что находится в основе специализированного восприятия?</li> <li>2. Что такое двигательная память?</li> <li>3. Что такое тактическое мышление спортсмена?</li> <li>4. Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны?</li> <li>5. Какие личностные свойства характерны для деловых и эмоциональных лидеров?</li> <li>6. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной? Что такое совместимость членов спортивной команды?</li> <li>7. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны?</li> <li>8. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью?</li> <li>9. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию?</li> <li>10. Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации.</li> <li>11. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней тренировки.</li> <li>12. Какова структура психологического обеспечения тренировки?</li> <li>13. Какова структура психологического обеспечения соревнования?</li> <li>14. Каковы внешние признаки предсоревновательных эмоциональных состояний?</li> <li>15. По каким внешним признакам можно определить оптимальное предсоревновательное состояние?</li> <li>16. Состояния соревновательной готовности спортсмена.</li> <li>17. Рациональная подготовка к стартам.</li> <li>18. Влияние стресса на успешность спортсменов.</li> </ol> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В работе, с каким типом темперамента необходимо обратить внимание на повышенную ответственность, поощрять проявления самостоятельности, опираться на предрасположенность к спокойным и расчетливым действиям.</li> <li>2. Какому типу темперамента свойственна уравновешенность, устойчивость, постоянство, терпеливость, медлительность, некоммуникативность?</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>3. Что является результатом резкого снижения функционального состояния организма, вызванное нарушением процессов нервной и гуморальной регуляции различных функций, обменных процессов и гомеостаза?</p> <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <p>1. Представьте свою программу обеспечения результативности спортивной тренировки и формирования положительного отношения к различным сторонам тренировочного процесса (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p>

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

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой. Зачет с оценкой по данной дисциплине проводится в устной форме по вопросам. Допуском к экзамену является выполнение всех практических заданий и тестов.

**Показатели и критерии оценивания:**

– на оценку «отлично» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «хорошо» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## Практические задания

1. Подготовьте объявление о наборе в спортивную секцию по легкой атлетике (другому виду спорта). Проанализируйте, как его воспримут школьники и их родители. Сравните содержание и оформление других объявлений в группе.

2. Представьте, что вам необходимо подготовить спортивное мероприятие (велосипедный пробег, День физкультурника и т.д.) в масштабах города. Составьте план-схему организации, акцентируя внимание на вопросах привлечения потребителей спортивных услуг и спонсоров (при необходимости), учитывая при этом общественное мнение. Подготовьте рекламные объявления о данном мероприятии для размещения в сети Интернет, ВК и т.д.

3. Во время турнира по футболу в секторе активных болельщиков одного из клубов начались волнения в связи с недовольством по поводу судейского решения. Судья назначил пенальти в ворота хозяев площадки. Кроме бранных слов особо рьяные болельщики стали вырывать кресла и бросать их на дорожку. Потом загорелись фанеры, в одном из мест на секторе сложили оторванные кресла и подожгли их. Появилась угроза пожара. Пытаясь успокоить болельщиков, диктор по стадиону объявил, что весь ущерб, который понесет стадион, будет взыскиваться с клуба. На это недовольства болельщиков только усилились. Ситуацию удалось разрешить только силой с привлечением ОМОНа и пожарных. Матч был приостановлен. Вопросы:

- 1) Какие причины способствовали такому поведению?
- 2) К какому виду толпы можно отнести болельщиков?
- 3) Были ли нарушены принципы управления толпой?
- 4) Правильно ли себя вели в сложившейся ситуации судья и организаторы?
- 5) Как можно было воздействовать на агрессивных болельщиков?

4. С целью коррекции процессов внимания у школьников в одной из школ Санкт-Петербурга был проведен эксперимент. Ученики третьих классов были протестированы на уровень выраженности и особенностей основных познавательных процессов (внимание, память, мышление), после чего были сделаны выводы о том, что все процессы находятся на должном для данной возрастной группы уровне развития, за исключением показателей внимания, в частности – устойчивости внимания. Научная группа предложила решение данной проблемы с помощью трех способов с целью выявления наиболее эффективного. Первый класс раз в день играл в компьютерные игры, где требовалось проявление внимания. Второй класс один раз в день работал с бланковыми методиками, похожими на «корректирующие пробы», за успешное выполнение которых дети получали моральную и материальную (конфеты) поддержку. Третий класс один раз в день занимался прыжками через скакалку (индивидуальные и групповые упражнения). Эксперимент продолжался 1 месяц. Вопросы:

- 1) Какой из методов коррекции процессов внимания оказался наиболее эффективным?
- 2) За счет чего один из методов оказался для школьников наиболее эффективным?

5. После завоевания золотой Олимпийской медали в Сеуле Лиза Риттер – участница трех Олимпиад по прыжкам в высоту, прошла сложный путь ухода из спорта. В возрасте 30 лет, после 20-летней спортивной карьеры, в поисках работы она многократно проходила процедуру собеседования в различных фирмах, рассказывая о себе, о том, какими качествами, сформированными в спорте она обладает. Но заметила, что на большинство людей, которые проводили собеседование, олимпийское прошлое не производило никакого впечатления. Более того, ей часто говорили, что фирма не

заинтересована нанимать на работу бывших спортсменов, которые не знают реального мира и мало чем отличаются от избалованных детей. В итоге Лиза стала владелицей спортивного магазина в своем родном городе Далласе (по данным издания: Ангерлейдер С. В поисках успеха. Уроки побед. СПб. : Центр карьеры, 1999. С. 119-120.). Вопросы:

- 1) Почему многие работодатели не любят брать на работу бывших профессиональных спортсменов?
- 2) Как Лизе Риттер стоило вести себя на собеседовании, чтобы произвести более благоприятное впечатление на работодателей?
- 3) Почему индивидуальный бизнес оказался для Лизы Риттер наиболее успешным?

6. Максима привели в секцию горнолыжного спорта родители в шесть лет. Сначала мальчик с удовольствием катался, ему нравилось тренироваться и нравился тренер. Но после получения травмы стал отказываться ездить на тренировки. Родители, чтобы его мотивировать, предложили следующее: «Едешь на тренировку, получаешь 100 рублей». Максим «загорелся», и в течение следующего года проблем у родителей с уговариванием не было. Тренер претензий к мальчику не предъявлял, считал вполне перспективным («старается, все хорошо»). Через год родители решили «увеличить» тариф но Максим сказал: «Давайте я вам лучше заплачу, чтобы вы не возили меня на тренировки» и достал не потраченную сумму денег, выданную родителями ранее. Вопросы:

- 1) К какому типу можно отнести родителей Максима?
- 2) В чем была их ошибка?
- 3) Как можно было мотивировать Максима?

7. Ирина, 19 лет, занимается прыжками в воду, все годы результаты неуклонно росли и особых проблем в подготовке не возникало. Последний год был особенно успешным – девушка стала выигрывать крупные турниры, о ней стали писать в спортивных газетах, показывать по ТВ. Неожиданно у спортсменки появился страх сделать ошибку при выполнении прыжков на соревнованиях. Перед соревнованиями стали возникать мысли: «Не войду в призы! Опозорюсь! ... тогда – прощай, сборная!...». Ознакомьтесь с ситуацией, определите «слабые» места саморегуляции спортсменки. Разработайте для нее программу совершенствования приемов саморегуляции – подберите приемы, обоснуйте их назначение, определите последовательность обучения.

8. Вспомните особенности психологического климата своей спортивной команды (если не занимались спортом, то любого другого коллектива, членом которого являлись), оцените степень благоприятности психологического климата по следующим критериям:

- наличие уз товарищества;
  - взаимопонимание;
  - доброжелательность и поддержка;
  - соблюдение этических норм поведения;
  - свободное выражение собственного мнения;
  - высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние фрустрации у какого либо из членов коллектива;
  - принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из его членов;
- Предложите конкретные мероприятия для улучшения психологического климата.

9. Анастасия, студентка факультета психологии, проходит практику в волейбольном клубе. Ей поручили работать с командой девушек 18-20 лет. Тренер Григорий Петрович без восторга принял идею руководства о том, что в его команде появится психолог. Некоторые девушки заинтересовались, чем им может помочь психолог, некоторые остались равнодушными. Анастасия провела беседы с тренером и с спортсменками. Выяснилось, что в составе команды есть спортсменки из спортивной

школы своего клуба, но многие пришли из других клубов (закончив школу, приехали учиться в этот город). Вместе играют первый сезон. Многие жалуются на тренера: слишком требователен, все время возмущается, если допускают ошибки. Анастасия провела собеседование по методикам «Социометрия» Морено и «Индекс групповой сплоченности» Сишора. О результатах рассказала сначала тренеру, а потом спортсменкам. После обследования отношения Анастасии со спортсменками стали хуже, а тренер предложил ей продолжить работу с командой.

- 1) Правильно ли Анастасия организовала свою работу в команде?
- 2) Правильно ли психолог выбрала методики для обследования?
- 3) Почему после обследования спортсменки стали относиться к психологу хуже?
- 4) Какие методики стоит провести в дальнейшем?