Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология физической культуры и спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 4889f3589c514c59362885f97179388858b9f75d1
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 23 октября 2024 г. 9:21:17 по 16 января 2026 г.
Дата и время: 23-04-2025 08:47:53 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Развитие у студентов понимания влияния психологических факторов на здоровье и образ жизни: анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формирование психологического комфорта во время занятий;
– Развитие у студентов навыков анализа и применения психологических теорий и методов в контексте физической культуры и спорта: понимание психологических основ тренировочного процесса, соревновательной деятельности и физического воспитания.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Изучение психологических особенностей спортсменов: анализ мотивации, управления стрессом, развития самооценки и саморегуляции в спортивной деятельности;
– Изучение психологических аспектов массового спорта и рекреации: мотивация к занятиям физической активностью, преодоление психологических барьеров при начале занятий;
– Изучение влияния психологических факторов на достижение спортивных результатов: анализ психологических стратегий победы, управление мотивацией в процессе соревнований, формирование психологической устойчивости.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Психодиагностика;
– Педагогика;
– Психология;
– Физиология физического воспитания и спорта.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Лечебная физическая культура и массаж;
– Современные оздоровительные методики.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.2 Применяет методы и методики диагностики и оценки уровня и динамики развития обучающихся; проводит педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся	– знать: методы и методики диагностики и оценки уровня и динамики развития обучающихся. – уметь: проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.
		ОПК-5.3 Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов обучающихся; применяет специальные технологии и методы, позволяющие корректировать трудности в обучении	– знать: контроль и оценку образовательных результатов обучающихся. – уметь: применяет специальные технологии и методы, позволяющие корректировать трудности в обучении.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1 Понимает психологические принципы взаимодействия участников образовательных отношений; основные закономерности семейных отношений; закономерности формирования и развития детско-взрослых, детских и подростковых сообществ	– знать: психологические принципы взаимодействия участников образовательных отношений. – уметь: идентифицировать закономерности формирования и развития детско-взрослых, детских и подростковых сообществ, такие как процессы социализации, взаимодействия среди членов сообщества и формирование

			общих ценностей и норм.
		ОПК-7.2 Выбирает формы, методы, приемы взаимодействия с разными участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с контекстом ситуации	– знать: формы, методы, приемы взаимодействия с разными участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с контекстом ситуации. – уметь: выбирать формы, методы, приемы взаимодействия с разными участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с контекстом ситуации.
		ОПК-7.3 Выявляет в ходе наблюдения поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанные с особенностями их развития; взаимодействует с другими специалистами с целью коррекции выявленных проблем	– знать: поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанные с особенностями их развития; взаимодействует с другими специалистами с целью коррекции выявленных проблем. – уметь: выявлять в ходе наблюдения поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанные с особенностями их развития;

			взаимодействует с другими специалистами с целью коррекции выявленных проблем.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Понимает содержание научных исследований и специальных знаний в сфере образования и закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса	– знать: методы и приемы обучения и воспитания, основанные на научных данных и исследованиях. – уметь: критически оценивать педагогические методы и приемы на основе современных научных данных и проводить их адаптацию в конкретных образовательных условиях.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: требования к разработке и реализации воспитательной программы. – уметь: адаптировать воспитательные методы и приемы под индивидуальные особенности каждого ребенка, учитывая их возможности и потребности.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов	ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности	– знать: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности. – уметь: определять основные закономерности

	обучения средствами физической культуры	траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	возрастного развития.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***8 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет с оценкой*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*108*
	зачетных единиц	***3***	*3*
Лекции, *академ. час.*		***28***	*28*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***28***	*28*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***43***	*43*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Психология воспитания и обучения в спортивной деятельности;

Тема 1.1 Психология личности учителя физической культуры и тренера;

Тема 1.2 Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры;

Тема 1.3 Мотивационная сфера школьника;

Тема 1.4 Познавательная и двигательная активность школьника во время занятий физическими упражнениями;

Тема 1.5 Психологические особенности спортивной деятельности;

Раздел 2 Социально-психологическое обеспечение подготовки;

Тема 2.1 Мотивация спортивной деятельности;

Тема 2.2 Основы психорегуляции и психогигиены в спорте;

Тема 2.3 Психологическое обеспечение спортивной деятельности.;

Тема 2.4 Социальная психология спортивных групп.

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Психология воспитания и обучения в спортивной деятельности	14	
Раздел 2.	Социально-психологическое обеспечение подготовки	14	
Итого:		**28**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Психология воспитания и обучения в спортивной деятельности	14	
Раздел 2.	Социально-психологическое обеспечение подготовки	14	
Итого:		**28**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы	Темы курсовых работ	Трудоемкость, *академ.час*

дисциплины	(проектов)	всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	18	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	25	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	9	
Итого:		**52**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОПК-5; ОПК-7; ОПК-8; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 2.	ОПК-5; ОПК-7; ОПК-8; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания

Зачет с оценкой.	ОПК-5; ОПК-7; ОПК-8; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы к зачету с оценкой

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы

по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе:	0,5

- материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.5 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет с оценкой.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к зачету с оценкой.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете с оценкой

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, обладает приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) 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. — ISBN 978-5-534-17746-6. – URL: https://urait.ru/bcode/536546 (дата обращения: 18.04.2025);

2 Психология физической культуры : учебник : / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255 (дата обращения: 18.04.2025);

3 Мельник, Е. В. Психология спортивно-педагогической деятельности : учебное пособие / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. – Минск : РИПО, 2022. – 281 с. : ил., табл., схем. – ISBN 978-985-895-081-1. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711517 (дата обращения: 18.04.2025).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL:

https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную мультимедийным оборудованием;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите верный вариант ответа

Проявление максимального уровня психической готовности непосредственно перед выполнением спортивного действия - это:

а) Мобилизационная готовность
б) Тренировка
в) Теоретическая подготовка
г) Физическая готовность

2. Выберите верный вариант ответа

Оказание тренером психологической помощи спортсмену до начала соревнования и во время перерывов называется:

а) Секундированием
б) Советами соперника
в) Общением
г) Беседой

3. Выберите верный вариант ответа

С какими потребностями связан процесс коммерциализации спорта?

а) Поддержание телесной красоты
б) Получение прибыли от спортивных мероприятий
в) Улучшение качества рабочей силы
г) Укрепление здоровья

4. Выберите верный вариант ответа

Социокультурный смысл спортивного соревнования заключается в следующем:

а) Обеспечение массовости спортивного движения
б) Победа в честном поединке
в) Социальная оценка результатов спортсмена на основе сравнения с неким стандартом
г) Получение высоких результатов «любой ценой»

5. Выберите верный вариант ответа

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

а) Да
б) Нет

6. Выберите верный вариант ответа

Какая структурная единица входит в состав большого спорта?

а) Кондиционный

б) Коммерческий (профессиональный) спорт

в) Адаптивный

г) Профессионально-прикладной

7. Выберите верный вариант ответа

Первым этапом превращения спорта в самостоятельную отрасль социальной жизни является:

а) Практическое применение, установление системы санкций для поддержания норм и правил

б) Возникновение потребности, удовлетворение которых требует совместных организованных действий

в) Появление социальных норм и правил, возникающих входе стихийного социального взаимодействия

г) Формирование общих целей

8. Выберите верный вариант ответа

Наличие полярных ценностей в спорте описывается термином:

а) Дуализм

б) Релятивизм

в) Биполярность

г) Амбивалентность

9. Выберите верный вариант ответа

Взаимное влияние социальных отношений и культуры отражается в понятии:

а) Ценностно-нормативное

б) Общественнокультурное

в) Социокультурное

г) Культуросообразное

10. Выберите верный вариант ответа

Спортивное соперничество не включает в себя:

а) Борьбу человека с самим собой

б) Борьбу без правил

в) Борьбу человека с природой. Борьбу между людьми

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Раздел 1. Психология воспитания и обучения в спортивной деятельности

Тема 1.1. Психология личности учителя физической культуры и тренера

1. Какие личностные качества наиболее важны для учителя физической культуры и тренера?

2. Как стиль педагогического общения влияет на эффективность обучения в спорте?

3. В чем особенности авторитарного, демократического и попустительского стилей руководства в спорте?

4. Как эмоциональная устойчивость педагога влияет на психологический климат в группе?

5. Какие профессиональные деформации личности могут возникать у тренеров и как их предотвратить?

Тема 1.2. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры

1. Каковы возрастные особенности школьников, влияющие на их восприятие уроков физкультуры?

2. Как уровень физической подготовленности влияет на мотивацию ученика?

3. Какие психологические барьеры могут мешать школьнику активно участвовать в занятиях?

4. Как учитель может учитывать индивидуальные особенности учащихся при организации урока?

5. В чем разница в восприятии физкультуры у младших и старших школьников?

Тема 1.3. Мотивационная сфера школьника

1. Какие виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на занятия физкультурой?

2. Как можно повысить интерес школьников к урокам физической культуры?

3. Какие факторы снижают мотивацию учащихся на занятиях спортом?

4. Как соревновательный элемент влияет на мотивацию школьников?

5. Какие методы педагогического воздействия способствуют формированию устойчивой мотивации?

Тема 1.4. Познавательная и двигательная активность школьника во время занятий физическими упражнениями

1. Как взаимосвязаны познавательные процессы (внимание, память, мышление) и двигательная активность?

2. Какие методы можно использовать для развития осознанности движений у школьников?

3. Как учитель может поддерживать высокий уровень активности учащихся на уроке?

4. Какие психологические приемы помогают улучшить концентрацию внимания во время выполнения упражнений?

5. Как дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных возможностей учеников?

Тема 1.5. Психологические особенности спортивной деятельности

1. Чем отличается психология спортивной деятельности от обычной физической активности?

2. Какие психические состояния (предстартовая лихорадка, апатия, боевая готовность) влияют на спортивные результаты?

3. Как стресс и тревожность влияют на эффективность тренировок и соревнований?

4. Какие когнитивные стратегии помогают спортсменам улучшать свои результаты?

5. В чем особенности мотивации в профессиональном спорте по сравнению с любительским?

Раздел 2. Социально-психологическое обеспечение подготовки

Тема 2.1. Мотивация спортивной деятельности

1. Какие теории мотивации (Маслоу, Макклелланд, Деси и Райан) применимы в спорте?

2. Как тренер может поддерживать внутреннюю мотивацию спортсмена?

3. Какие внешние стимулы (награды, поощрения) эффективны в спорте?

4. Почему у спортсменов иногда возникает "синдром выгорания" и как его предотвратить?

5. Как цели (краткосрочные и долгосрочные) влияют на спортивную мотивацию?

Тема 2.2. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте

1. Какие методы психической саморегуляции (аутотренинг, медитация, визуализация) используют спортсмены?

2. Как правильно организовать режим отдыха и восстановления для предотвращения переутомления?

3. Какие психогигиенические приемы помогают справляться со стрессом перед соревнованиями?

4. Как тренер может помочь спортсмену справиться с психологическим давлением?

5. Какие факторы влияют на эмоциональное выгорание в спорте и как его избежать?

Тема 2.3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности

1. Какие задачи решает психолог в спортивной команде?
2. Как проводится психологическая подготовка к соревнованиям?
3. Какие методики используются для диагностики психических состояний спортсменов?
4. Как психолог помогает в формировании командного духа?
5. Какие технологии (биологическая обратная связь, нейротренинг) применяются в современном спорте?

Тема 2.4. Социальная психология спортивных групп

1. Какие стадии развития проходит спортивная команда (формирование, конфликты, сплоченность)?
2. Как лидерство влияет на эффективность команды?
3. Какие конфликты чаще всего возникают в спортивных группах и как их разрешать?
4. Как тренер может способствовать формированию благоприятного социально-психологического климата?
5. Какие методы сплочения команды наиболее эффективны?

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование по разделам 1-2 проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа

Установите правильную последовательность стадий психического перенапряжения:

а) астеничность;
б) нервозность;
в) порочная стеничность.

2. Выберите верный вариант ответа

Что из нижеперечисленного не относится к общим признакам психического перенапряжения:

а) утомляемость;
б) расстройство сна;
в) агрессивность.

3. Выберите верный вариант ответа

К факторам, влияющим на выраженность эмоциональных состояний, относятся (выберите все правильные ответы):

а) уровень притязаний спортсмена;

б) снаряжение спортсмена;

в) вид спорта;

г) вид соревнований.

4. Выберите верный вариант ответа

Сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние называется:

а) настроение;

б) фрустрация;

в) чувства.

5. Выберите верный вариант ответа

Качество личности, необходимое для преодоления трудностей, проблем и препятствий для достижения своих целей называется:

а) волевая подготовка;

б) воля;

в) боевой настрой.

6. Выберите верный вариант ответа

Психическое свойство личности, предопределяемое силой, уравновешенностью, подвижностью нервных процессов и влияющее, в свою очередь на протекание всех психических явлений, связанных с личностью:

а) темперамент;

б) характер;

в) свойство нервной системы.

7. Выберите верный вариант ответа

К основным критериям спортивного характера относятся (выберите все правильные ответы):

а) стабильность выступлений в соревнованиях;

б) более высокие результаты от соревнований к соревнованиям;

в) лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;

г) самостоятельность.

7. Выберите верный вариант ответа

Особые признаки спортивной группы (команды) – это:

а) стабильность и сплоченность;

б) референтность (привлекательность) и контроль за поведением членов группы;

в) направленность на достижение высоких индивидуальных и командных результатов;

г) одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов команды.

8. Выберите верный вариант ответа

Важная особенность лидерства в спортивной группе – это:

а) наличие жестко определенного формального лидера;

б) наличие неформального лидера;

в) различие задач формального и неформального лидеров;

г) наличие аутсайдеров.

9. Выберите верный вариант ответа

Выберите правильный ответ к данной характеристике: «Спортивная команда, созданная на основе приказов, распоряжений, указаний вышестоящих организаций и требований тренера, регламентирующих процесс взаимодействия и взаимоотношений членов команды в совместной деятельности»:

а) формальная структура спортивной команды;

б) неформальная структура спортивной команды;

в) спортивный коллектив.

10. Вставьте пропущенное слово

Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов – это _____:

11. Выберите верные варианты ответа

К основным методам воздействия на спортсмена относятся:

а) беседа;

б) убеждение;

в) внушение;

г) лекция.

12. Выберите верный вариант ответа

К методам психической саморегуляции относятся (выберите все правильные ответы):

а) нервно-мышечная релаксация;

б) аутогенная тренировка;

в) гетеротренинг;

г) медитация.

13. Вставьте пропущенное слово

Метод воздействия, рассчитанный на активность сознания, на высший познавательный процесс – мышление, называется:

а) убеждение;

б) беседа;
в) психологическая консультация;
г) внушение

14. Выберите верный вариант ответа

Психология спорта – это:

а) наука о человеке в сфере спорта
б) наука о закономерностях физического развития;
в) наука об определении психических закономерностей спортивного соревнования.

15. Выберите верный вариант ответа

К задачам психологии физической культуры и спорта НЕ относится:

а) оптимизация процесса воспитания человека с учетом проблемы развития его физических качеств и сохранения здоровья;
б) определение путей максимального использования возможностей организма спортсмена путем развития психических функций;
в) выявление условий формирования двигательных действий.

16. Выберите верный вариант ответа

Отличительной особенностью психологии спорта от психологии физической культуры является:

а) психологическая структура деятельности;
б) процессы развития и совершенствования психических качеств, умений и навыков, психологических процессов и свойств личности;
в) психологическое обеспечение достижения наивысших результатов.

17. Выберите верный вариант ответа

Особенностями структуры тренировочной деятельности являются (выберите все правильные варианты):

а) становление технических умений и навыков, повышение уровня знаний;
б) проверка соответствия имеющихся тактических умений и навыков;
в) морфо-функциональные изменения в организме;
г) становление личности.

18. Выберите верные варианты ответа

Особенностью структуры соревновательной деятельности являются:

а) проверка состояния организма;
б) становление личности;
в) проверка условий соревнования;

г) проверка соответствия технических условий, знаний и навыков.

19. Вставьте пропущенное слово

Оптимальное для достижения высокого спортивного результата предсоревновательное состояние называется – _____ .

20. Вставьте пропущенное слово

Основной особенностью «спортивного характера» человека является комплекс _____ качеств:

21. Расставьте ответы в порядке последовательности этапов специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию

1) определение соревновательной цели;
2) сбор информации о предстоящих условиях соревнования;
3) разработка вероятного тактического плана действий;
4) восстановление оптимального психического состояния.

22. Выберите верный вариант ответа

Критериями соревновательной надежности спортсмена являются

а) эмоциональная устойчивость и техническая готовность;

б) тренированность (общая физическая подготовленность) и прошлый опыт выступлений;

в) сочетание всех указанных факторов.

23. Установите соответствие между качествами педагога и их характеристиками:

Качества	Характеристики
А. Коммуникативная компетентность	1. Способность понимать эмоциональное состояние учеников и управлять им
Б. Эмпатия	2. Умение четко и доступно излагать учебный материал
В. Педагогическое мастерство	3. Навыки эффективного взаимодействия с учениками и коллегами
Г. Авторитетность	4. Способность вызывать уважение и доверие у обучающихся

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Расположите этапы формирования двигательного навыка у школьника в правильном порядке:

1) Автоматизация движения
2) Осознание цели и структуры движения
3) Концентрация на выполнении действия
4) Устранение лишних движений

25. Соотнесите виды мотивации с примерами:

Виды мотивации	Примеры
А. Внутренняя мотивация	1. Желание получить хорошую оценку по физкультуре
Б. Внешняя мотивация	2. Интерес к самому процессу занятий спортом
В. Мотивация достижения	3. Стремление победить в соревнованиях
Г. Социальная мотивация	4. Желание заслужить уважение сверстников

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

26. Расположите этапы развития двигательной активности у детей в онтогенезе:

1) Формирование сложных координационных движений
2) Развитие базовых двигательных навыков (ходьба, бег)
3) Совершенствование точности и скорости движений
4) Овладение предметными действиями (метание, ловля)

27. Соотнесите психологические особенности спорта с их характеристиками:

Особенности	Характеристики
А. Состязательность	1. Необходимость быстрого принятия решений в условиях дефицита времени
Б. Стрессогенность	2. Соревновательный характер деятельности
В. Когнитивная нагрузка	3. Высокое эмоциональное напряжение
Г. Эмоциональная регуляция	4. Умение управлять своим состоянием для достижения оптимальной результативности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

28. Расположите этапы формирования спортивной мотивации у спортсмена:

1) Осознание личных целей в спорте
2) Получение первых успехов и закрепление интереса
3) Внешнее стимулирование (похвала тренера, награды)
4) Внутренняя мотивация (удовольствие от процесса)

29. Соотнесите методы психорегуляции с их описанием:

Методы	Описание
А. Аутогенная тренировка	1. Управление вниманием для снижения тревожности
Б. Биологическая обратная связь	2. Использование техник самовнушения для расслабления
В. Медитация	3. Контроль физиологических показателей с помощью специальных устройств
Г. Идеомоторная тренировка	4. Мысленное проигрывание движений для улучшения навыков

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

30. Расположите этапы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям:

1) Постановка цели и разработка тактики
2) Анализ возможностей соперников
3) Моделирование соревновательных условий
4) Психологическая настройка перед стартом

31. Соотнесите типы групповой динамики в спорте с их проявлениями:

Типы динамики	Проявления
А. .Сплоченность	1. Единство целей и взаимоподдержка в команде
Б. Лидерство	2. Конфликты между лидерами и новичками
В. Групповые нормы	3. Неформальные правила поведения, принятые в коллективе

Г. Конфликты	4. Распределение ролей и влияние ключевых игроков на команду

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

32. Вставьте пропущенные слова

Эмоциональное состояние тренера в значительной степени влияет на _____ обстановку на занятиях, что, в свою очередь, отражается на _____ успехах обучающихся.

33. Вставьте пропущенные слова

Каждый школьник обладает уникальной _____, которая формируется под влиянием различных _____ факторов.

34. Вставьте пропущенное слово

Мотивация является основополагающим _____(1) для успешного освоения физической культуры.

35. Вставьте пропущенные слова

Социальная психология спортивных групп изучает динамику _____ внутри команды и ее влияние на _____ в тренировочном процессе.

4 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:.

1. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной. Аргументируйте свой ответ

1. Оценка и самооценка тренированности.

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.

2. Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.

1. 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 фкг». 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».

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. 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 чьемто 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».

4. 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.

3. 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 драться 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 сознавал 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 буде 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 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.

4. Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

1. Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

2. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?».

5. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

1. Легкоатлет (прыжки в высоту): Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик: Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину 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 назвали его слабаком.

6. 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 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 перед соревнованиями. Карусель так раскручивалась, что остановить ее сразу был невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

7. 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, целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки. Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему то значительных внутренних усилий.

8. 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».

9. 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) 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.

10. 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 стал классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Был среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Ни один из них не выдерживал 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"».

11. Определите, к какому виду психологической подготовки можно 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 фкг». 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».

12. Директор обратился с запросом к педагогу-психологу со следующей ситуацией: «Это был обычный вторник. Утро было солнечное, за окном падал снег, Иван как всегда собирался в школы. Да, сегодня вторник, мысленно прокрутив расписание занятий в голове Ивана охватила дрожь. Литература — предвестник бед. В последние время — литература — звучала как приговор для всего класса. Литература, еще раз проговорил он и отправился в школу... Зайдя в класс он поздоровался с учителем. В ответ, молчание. Прозвенел звонок и все замерло. Тишина, от которой звенело в ушах. Наверное, это ощущение я запомню на всю жизнь, подумал Иван.

- Здравствуйте. Открываем тетради и пиши «Мой Гоголь». Жду от Вас сегодня красноречивых повествований о Гоголе. Что нравится в его творчестве? В ее голосе прозвучало безапелляционность и жесткость, впрочем как всегда. Меня это возмутило до глубины души.

- А, если ничего не нравится в Гоголе? Проговорил Иван. Глаза Марины Эдуардовны округлились, казалось, что она может убить только одним взглядом. Ее раздражение нарастало с каждой секундой. Вдруг, на ее тонких губах появилась улыбка. Как приятно было смотреть на новую, радостную, счастливую Марину Эдуардовну. Как вдруг дикий крик.

- Как это не нравится?!

- Ну, как то так, ответит Иван.

- Значит, два.»

1. Сформулируйте проблему и ее причины.

2. Какой алгоритм работы возможен с участниками ситуации (с указанием методов психолого-педагогической работы)?

13. Директор школы обратился с запросом к социальному педагогу: «Педагоги регулярно замечают учеников 8 «В» класса курящими во дворе школы. Классный руководитель не знает, как уже повлиять на подростков, беседы на учеников никак не действуют. При этом родители данных учеников обвиняют во всем школу: педагоги не следят за

учениками, а школа превратилась в «курилку», что вообще является нарушением. В последнее время стали возникать подозрения, что подростки курят не обычные сигареты, а употребляют наркотические вещества. Учеников уже вызывали к директору неоднократно, но эффекта нет. Педагогический коллектив не понимает, почему именно в этом классе возникла такая ситуация и что с ней делать».

1. Сформулируйте проблему и ее причины.

2. Какой алгоритм работы возможен с участниками ситуации (с указанием методов социально-педагогической работы)?

14. Заместитель директора по воспитательной работе обратилась к социальному педагогу с проблемной ситуацией: «Вечером 1 декабря Елена Владимировна, классный руководитель 5 «А» проводила родительское собрание. У нее был не совсем обычный класс по своему составу. Большая часть класса были дети достаточно обеспеченных родителей, а треть класса – дети из социального приюта, которые постоянно менялись и «портили» общую картину класса. Основным вопросом собрания стал вопрос о приобретении новогодних подарков и проведении новогоднего вечера.

Глава родительского комитета Александра Викторовна, без лишних вступлений сразу предложила купить новогодние подарки детям за 800 рублей, в которых будут конфеты и интересная игрушка. Помимо подарков поступило предложение пригласить на новогодний вечер аниматора и сдать 500 рублей.

- Но мы не сможем сдать такую сумму, в бюджете учреждения нет таких статей расходов, - высказалась воспитатель, которая представляла детей из социального приюта.

- Если у вас нет денег, тогда мы не знаем, чем вам можем помочь. Хорошо устроились родители ваших приютских детей, сдали их государству и в ус себе не дуют, развлекаются, вот с них деньги и соберите. А наши дети могут и без вас новогодний вечер провести. Все равно от ваших детей одни проблемы – ответила Александра Викторовна. Завязался спор: одни родители поддержали главу родительского комитета, другие говорили о том, что можно либо сдать чуть больше денег и купить всем детям подарки и не приглашать аниматоров.»

1. Сформулируйте проблему и ее причины.

2. Какой алгоритм работы возможен с участниками ситуации (с указанием методов социально-педагогической работы)?

3. Выполнение домашнего задания

Домашнее задание выполняется в виде письменной работы с последующим докладом по теме на практическом занятии.

Пример тем письменной работы:

1. Личностные особенности и их влияние на отношение подростка к физической культуре.
2. Психологические факторы снижения интереса к физической культуре у старшеклассников.
3. Развитие нравственных и волевых свойств личности на уроках физической культуры.
4. Формирование потребности и самосовершенствовании и саморазвитии на уроках физической культуры.
5. Снижение тревожности и агрессивности средствами физической культуры.
6. Влияние двигательной депривации на состояние сознания.
7. Психика как регулятор здоровья.
8. Возрастные особенности интереса к оздоровительной физической культуре.
9. Формирование реалистического отношения к физическому облику у занимающихся оздоровительной физической культурой.
10. Оптимальная структура мотивации профессиональной деятельности у педагога.
11. Статусно-ролевые отношения участников педагогического общения.
12. Оценочная деятельность педагога, условия его эффективности.
13. Особенности педагогических воздействий на учащихся учителем физической культуры.
14. Психологические особенности спорта, как специфического вида деятельности.
15. Психологическое обеспечение различных видов подготовки спортсменов.
16. Психологические особенности формирования и функционирования двигательных навыков.
17. Волевая подготовка спортсмена.
18. Психологические особенности работы учителя физической культуры со школьниками-спортсменами.
19. Психологические особенности личности тренера.
20. Особенности социальной позиции школьника-спортсмена в классе.
21. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры.
22. Особенности предстартовых эмоциональных состояний.
23. Приемы коррекции состояний психической напряженности в спортивной деятельности.
24. Особенности практического мышления учителя физической культуры.
25. Структура и функции профессионального мышления педагога.

26. Факторы, обуславливающие активность учащихся на уроках физической культуры.

27. Особенности проявления внимания учащихся на уроках физической культуры.

28. Мышление в учебной деятельности на уроках физической культуры.

29. Организация эффективности восприятия на уроках физической культуры.

30. Способы удержания внимания на уроках физической культуры.

31. Особенности использования видов памяти на уроках физической культуры и факторы, влияющие на занимающихся.

32. Воспитание «трудных» подростков в процессе занятий физической культурой.

33. Факторы, обуславливающие эффективность общения.

34. Характеристика психологической подготовки в спорте.

35. Психологические условия и способы развития двигательных качеств.

36. Психологическая готовность к спортивной деятельности.

37. Мотивация спортивной деятельности.

38. Связь технической подготовки спортсменов с развитием психических функций.

39. Связь тактической подготовки спортсменов с развитием психических функций.

40. Психологические особенности студентов-спортсменов.

Вопросы к зачету с оценкой для промежуточной аттестации

1. Познавательные процессы, их виды и свойства.

2. Эмоционально-волевая сфера личности.

3. Темперамент, характер, способности.

4. Предмет, цели и задачи психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.

5. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания: основные функции, формы деятельности. Педагогические способности учителя физкультуры.

6. Развитие познавательных процессов (внимания, восприятия) детей на уроках физкультуры.

7. Развитие познавательных процессов (памяти, мышления) детей на уроках физкультуры.

8. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.

9. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Волевые качества личности школьника.

10. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.

11. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.

12. Предмет, цели и задачи психологии спорта. Особенности мотивации и классификация мотивов учебно-физкультурной и спортивной деятельности

13. Психологические основы отбора в спорте: его цели, методологические принципы и этапы. Специальные способности и критерии профпригодности в спорте.

14. Структура личности спортсмена. Формирование личности в спорте: механизмы, стратегии и факторы ее воспитания

15. Психология личности в спорте: связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности, влияние свойств нервной системы.

16. Психологическая характеристика личности тренера: структура личности, ролевые позиции и авторитет тренера. Педагогические способности и комплекс требований к личности тренера.

17. Признаки, качества и социально-психологическая структура спортивной группы (формальная и неформальная).

18. Психологические особенности спортивного соревнования: психологическая готовность, оптимальный уровень мотивации, целевая установка спортсмена.

19. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предсоревновательная и интеллектуальная подготовка спортсмена. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.

20. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предстартовая и постсоревновательная подготовка спортсмена.

21. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса: структура и основы подготовки спортсмена.

22. Психологические основы физической подготовки спортсменов, ее цели.

23. Психологические основы общей и специальной тактической подготовки спортсменов, ее задачи. Основные закономерности тактической подготовки.

24. Психологические основы технической подготовки спортсменов, ее механизмы и критерии. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке формирования и совершенствования спортивных навыков.

25. Волевая подготовка спортсмена. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Волевые качества личности и самовоспитание воли спортсмена.

26. Психические состояния в спортивной деятельности: общая характеристика и понятие о функциональном состоянии организма. Классификация и динамика психических состояний (стресс-факторы).

27. Психические состояния тренировки и соревнования. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения. Особые состояния сознания спортсмена и психическая готовность к соревновательной деятельности.

28. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности.

29. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.

30. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.

31. Средства управляющих воздействий и психологические факторы надежности спортсмена в процессе психологической подготовки. Психологические средства саморегуляции и регуляции

32. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте.