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 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 22-06-2026 16:40:13 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.	21	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	22	
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 – 30 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

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 СибГИУ.

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 СибГИУ 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: 13.04.2026);

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: 13.04.2026);

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: 13.04.2026).

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 физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

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:

1) Мобилизационная готовность
2) Тренировка
3) Теоретическая подготовка
4) Физическая готовность

2. Выберите верный вариант ответа

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

1) Секундированием
2) Советами соперника
3) Общением
4) Беседой

3. Выберите верный вариант ответа

С какими потребностями связан процесс коммерциализации спорта?

1) Поддержание телесной красоты
2) Получение прибыли от спортивных мероприятий
3) Улучшение качества рабочей силы
4) Укрепление здоровья

4. Выберите верный вариант ответа

Социокультурный смысл спортивного соревнования заключается в следующем:

1) Обеспечение массовости спортивного движения
2) Победа в честном поединке
3) Социальная оценка результатов спортсмена на основе сравнения с неким стандартом
4) Получение высоких результатов «любой ценой»

5. Выберите верный вариант ответа

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

1) Да
2) Нет

6. Выберите верный вариант ответа

Какая структурная единица входит в состав большого спорта?

1) Кондиционный
2) Коммерческий (профессиональный) спорт
3) Адаптивный
4) Профессионально-прикладной

7. Выберите верный вариант ответа

Первым этапом превращения спорта в самостоятельную отрасль социальной жизни является:

1) Практическое применение, установление системы санкций для поддержания норм и правил
2) Возникновение потребности, удовлетворение которых требует совместных организованных действий
3) Появление социальных норм и правил, возникающих входе стихийного социального взаимодействия
4) Формирование общих целей

8. Выберите верный вариант ответа

Наличие полярных ценностей в спорте описывается термином:

1) Дуализм
2) Релятивизм
3) Биполярность
4) Амбивалентность

9. Выберите верный вариант ответа

Взаимное влияние социальных отношений и культуры отражается в понятии:

1) Ценностно-нормативное
2) Общественнокультурное
3) Социокультурное
4) Культуросообразное

10. Выберите верный вариант ответа

Спортивное соперничество не включает в себя:

1) Борьбу человека с самим собой
2) Борьбу без правил
3) 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 СибГИУ.

Пример вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа

Какой показатель является наиболее объективным критерием оценки сформированности двигательного навыка у школьника с психологической точки зрения?

1) Способность выполнить движение в условиях помех и изменяющейся обстановки без сознательного контроля;

2) Максимальное количество правильных повторений в стандартных условиях;

3) Скорость выполнения движения по сравнению с одноклассниками;

4) Способность словесно описать технику выполнения движения.

2. Выберите верный вариант ответа

Что из нижеперечисленного не относится к общим признакам психического перенапряжения:

1) утомляемость;

2) расстройство сна;

3) агрессивность.

3. Выберите верные варианты ответа

К факторам, влияющим на выраженность эмоциональных состояний, относятся:

1) уровень притязаний спортсмена;
2) снаряжение спортсмена;
3) вид спорта;
4) вид соревнований.

4. Выберите верный вариант ответа

Сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние называется:

1) настроение;
2) фрустрация;
3) чувства.

5. Выберите верный вариант ответа

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

1) волевая подготовка;
2) воля;
3) 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:

1) темперамент;
2) характер;
3) свойство нервной системы.

7. Выберите верные варианты ответа

К основным критериям спортивного характера относятся:

1) стабильность выступлений в соревнованиях;
2) более высокие результаты от соревнований к соревнованиям;
3) лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;
4) самостоятельность.

8. Выберите верный вариант ответа

Важная особенность лидерства в спортивной группе – это:

1) наличие жестко определенного формального лидера;
2) наличие неформального лидера;
3) различие задач формального и неформального лидеров;
4) наличие аутсайдеров.

9. Выберите несколько верных вариантов ответа

Какие методы диагностики учитель физической культуры может применять для оценки мотивационной сферы учащихся?

1) Анкетирование с использованием шкалы мотивации достижения А. Реана;

2) Оценка уровня ситуативной тревожности и эмоционального напряжения перед выполнением сложных двигательных задач;

3) Метод незаконченных предложений «Я иду на урок физкультуры, потому что...»;

4) Оценка устойчивости внимания и скорости его переключения при выполнении монотонных физических упражнений.

10. Вставьте пропущенное слово

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

11. Установите последовательность этапов проведения педагогической диагностики неуспеваемости ученика на уроках физической культуры:

1) Анализ результатов диагностики и формулирование гипотез о причинах;

2) Выбор и применение методов психологической и педагогической диагностики;

3) Разработка и реализация индивидуальной программы коррекции;

4) Сбор первичной информации через наблюдение и беседу с учеником и родителями.

12. Выберите верные варианты ответа

К методам психической саморегуляции относятся:

1) нервно-мышечная релаксация;

2) аутогенная тренировка;

3) гетеротренинг;

4) медитация.

13. Выберите верный вариант ответа

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

1) убеждение;

2) беседа;

3) психологическая консультация;

г) внушение

14. Выберите верный вариант ответа

Ученик 5 класса при выполнении опорного прыжка демонстрирует стойкий страх, выражающийся в отказе от попытки. Какой метод психокоррекции будет наиболее эффективным на начальном этапе работы?

1) Метод рациональной психотерапии через убеждение;

2) Метод постепенного приближения (десенсибилизация) с использованием подводящих упражнений;

3) Метод парадоксальной интенции;

4) Метод групповой дискуссии о страхах.

15. Выберите верный вариант ответа

Какой прием психорегуляции наиболее эффективен для снижения предстартовой лихорадки у школьника перед ответственными соревнованиями?

1) Просмотр видеозаписей прошлых побед;

2) Применение аутогенной тренировки с формулами успокоения и мышечной релаксации;

3) Увеличение интенсивности разминки до максимума;

4) Публичное обсуждение значимости победы.

16. Установите соответствие между типом трудностей в обучении двигательному действию и методом их психолого-педагогической коррекции:

Тип трудности	Метод коррекции
А. Страх перед снарядом	1. Метод идеомоторной тренировки и мысленного проигрывания
Б. Низкая концентрация внимания	2. Использование подводящих упражнений и страховки
В. Двигательная скованность	3. Применение упражнений на переключение внимания и сигнальных стимулов

17. Выберите несколько верных вариантов ответа

Какие методы психокоррекции может применять учитель физической культуры для работы с тревожными учащимися?

1) Дыхательные упражнения с удлинением выдоха;

2) Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону;

3) Метод шоковой терапии;

4) Метод позитивных аффирмаций и самоубеждения.

18. Выберите верный вариант ответа

У ученика 8 класса наблюдается устойчивое снижение интереса к урокам физической культуры, апатия, формальное выполнение заданий. Какой подход к коррекции данного состояния будет наиболее эффективным с точки зрения психологии мотивации?

1) Внедрение системы внешних стимулов: дополнительных баллов за активность, рейтинговых таблиц и публичного поощрения лидеров;

2) Выявление актуальных интересов ученика и интеграция их в содержание уроков через индивидуальный подход и расширение выбора заданий;

3) Организация соревновательных элементов и командных заданий для активизации через групповую динамику и дух соперничества;

4) Проведение разъяснительных бесед о пользе физической культуры для здоровья и будущей профессиональной деятельности.

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

Какой психологический закон, описывающий зависимость эффективности деятельности от уровня мотивации, объясняет, что оптимальная мотивация для сложных двигательных задач должна быть умеренной, а для простых — высокой?

1) Закон эффекта;

2) Закон Йеркса-Додсона;

3) Закон пирамиды потребностей Маслоу;

4) Закон подкрепления Скиннера.

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	3. Навыки эффективного взаимодействия с

мастерство	учениками и коллегами
Г. Авторитетность	4. Способность вызывать уважение и доверие у обучающихся

24. Выберите верный вариант ответа

Какой возрастной кризис, согласно теории развития Э. Эриксона, переживает подросток 12–15 лет, что особенно ярко проявляется в его поведении на уроках физической культуры?

1) Кризис идентичности против смешения ролей;
2) Кризис инициативы против чувства вины;
3) Кризис автономии против стыда и сомнений;
4) Кризис продуктивности против застоя.

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

26. Выберите верный вариант ответа

Какой стиль руководства спортивной группой, согласно исследованиям К. Левина, обеспечивает наибольшую продуктивность и удовлетворенность участников в долгосрочной перспективе?

1) Авторитарный;
2) Либеральный (попустительский);
3) Демократический;
4) Хаизматический.

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

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

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

32. Выберите верный вариант ответа

Родитель ученика 6 класса утверждает, что уроки физической культуры мешают подготовке к олимпиадам по математике, и требует освободить ребенка от занятий. Какой стиль коммуникации учителя будет наиболее профессиональным?

1) Жесткий отказ со ссылкой на обязательность предмета по ФГОС;

2) Аргументированное объяснение роли физической активности в когнитивном развитии и предложение компромиссного графика;

3) Полное согласие и освобождение от занятий;

4) Перевод проблемы на администрацию школы без собственного участия.

33. Вставьте пропущенные слова

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

34. Выберите верный вариант ответа

Ученик 9 класса систематически опаздывает на уроки физической культуры и ссылается на загруженность репетиторами. Какой метод взаимодействия с ним будет наиболее педагогически целесообразным?

1) Звонок родителям с требованием контролировать распорядок дня ребёнка и обеспечивать своевременное прибытие на уроки;

2) Индивидуальная беседа с выявлением истинных причин опозданий и совместная разработка реалистичного графика с учётом нагрузки;

3) Привлечение классного руководителя для проведения профилактической беседы о дисциплине и ответственности;

4) Систематическая фиксация опозданий в дневнике.

35. Выберите верный вариант ответа

Какой метод работы с родителями наиболее эффективен для формирования ценности физкультуры?

1) Лекция на родительском собрании о пользе активности для развития;

2) Показ видеозаписей успехов детей на уроках с разбором механизмов развития;

3) Рассылка в мессенджерах статей о влиянии спорта на успеваемость;

4) Индивидуальные консультации с подбором упражнений для домашних занятий.

36. Выберите верный вариант ответа

Какой документ должен составить учитель физкультуры для фиксации поведенческих проблем ученика перед обращением к психологу?

1) Индивидуальная образовательная программа с адаптированными требованиями;

2) Карта наблюдений с описанием частоты и контекста проявлений;

3) Психолого-педагогическая характеристика для консилиума;

4) Служебная записка директору с предложением мер воздействия.

37. Выберите верный вариант ответа

Особые признаки спортивной группы (команды) – это:

1) стабильность и сплоченность;

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

3) направленность на достижение высоких индивидуальных и командных результатов;

4) одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов команды.

3. 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.

4. 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. Психологическиефакторы 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.

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач, уровня подготовки обучающихся и региональных особенностей.

5. Вопросы к зачету с оценкой для промежуточной аттестации

1. Психологическая структура личности учителя физической культуры и тренера: качества, ценности и профессиональные компетенции.

2. Стили педагогического общения учителя физической культуры и их влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса.

3. Роль эмоциональной устойчивости и рефлексии в профилактике профессионального выгорания педагога.

4. Возрастные особенности восприятия, внимания и памяти школьников при освоении двигательных действий.

5. Психологические условия формирования активной учебной позиции школьника на уроках физической культуры.

6. Взаимосвязь физической подготовленности, самооценки и учебной мотивации школьников с учётом индивидуальных особенностей.

7. Структура мотивационной сферы школьника и её влияние на отношение к занятиям физической культурой и спортом.

8. Методы диагностики и развития внутренней мотивации к регулярной двигательной активности у подростков.

9. Роль учителя физической культуры в формировании у

школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни.

10. Взаимосвязь когнитивных процессов и двигательной активности при выполнении физических упражнений.

11. Механизмы регуляции внимания и произвольного контроля при освоении сложнокоординационных двигательных действий.

12. Влияние развития координационных способностей на когнитивное развитие и учебную успеваемость школьников.

13. Психологическая структура спортивной деятельности и её отличия от учебной и игровой активности.

14. Роль волевых качеств личности в достижении спортивных результатов и методы их развития.

15. Психологические особенности адаптации спортсменов к соревновательным нагрузкам и стрессовым ситуациям.

16. Динамика мотивов спортивной деятельности на этапах спортивного совершенствования и факторы их стабилизации.

17. Психологические условия формирования устойчивой спортивной мотивации у детей и подростков в школе и секции.

18. Классификация и применение методов психорегуляции эмоционального состояния в тренировочном и соревновательном периодах.

19. Принципы психогигиены и профилактики эмоционального выгорания и тревожности в спортивной деятельности.

20. Эффективность аутогенной тренировки, идеомоторной практики и дыхательных техник в подготовке спортсменов.

21. Система психологического обеспечения спортивной деятельности на этапах подготовки, соревнований и восстановления.

22. Функции, формы работы и этические аспекты деятельности спортивного психолога.

23. Методы психодиагностики и психокоррекции психического состояния спортсменов высокой квалификации.

24. Формирование социально-психологического климата и сплочённости в спортивных коллективах, роль тренера-лидера.

25. Механизмы лидерства и разрешения конфликтов в спортивных группах и их влияние на командную результативность.