

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
*Кафедра физической культуры и спорта*

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
  
С.Ю. Рубцова  
« 30 » мая 2019 г.



**Рабочая программа дисциплины**

***Б1.В.13 «Психология физического воспитания и спорта»***

**Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование**

**Профиль: «Физическая культура»**

Квалификация выпускника

***Бакалавр***

Форма обучения

***Очная /заочная***

Южно-Сахалинск, 2019г.

Рабочая программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:  
доцент кафедры физической культуры  
и спорта, к.п.н.

  
С.А. Пронкина

Рабочая программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

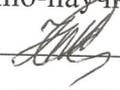
протокол №\_10\_ от «\_27\_»\_июня\_2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Рецензент:

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ «Институт развития образования Сахалинской области»



В программу внесены изменения:

протокол №\_10\_ от «\_19\_»\_июня\_2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



## **1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Реализация программы по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач психолого-педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы психологической подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Учебной дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» отводится одна из ведущих ролей в решении важной и крайне сложной проблемы – обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физического воспитания и спорта. Это определяется следующими обстоятельствами. Во-первых, фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана; во-вторых, интегрирующей ролью дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» с теорией и методикой физического воспитания и спорта в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту; Занятия по теоретическим основам психологии спорта призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ психологии спорта, а также привить студентам умение практической реализации основных его положений.

Как учебная дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» обеспечивает широкую теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера. Освоение материалов теории способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения. Повышение требований к уровню профессиональной подготовки учителей и тренера и увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний.

Курс рассчитан на 108 часов, 3 з.е.: 36 часов аудиторной работы (18 часов - лекции, 18 часов - семинарские занятия) и 36 часов самостоятельной работы.

Для заочной формы обучения - 32 часов: 10 часов - лекции, 14 часов – семинарские занятия, 71 час – самостоятельная работа. Формой контроля по дисциплине является экзамен.

### **Цели и задачи дисциплин «Психология физического воспитания и спорта»**

*Цель дисциплины:* формирование у студентов знаний о сущности психологии физического воспитания и спорта, ее функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии психологии физического воспитания и спорта.

*Задачи дисциплины:*

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ психологии физического воспитания и спорта.
2. Отрастить общую характеристику сущности психологии физического воспитания и спорта.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия дальнейшего развития психологии физического воспитания и спорта.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата**

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ОД.18.

Содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: «Психология», «Возрастная психология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта» и др.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Основы спортивной тренировки» направлена на формирование следующих компетенций:

#### ***общепрофессиональных компетенций***

- способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*знать:*

- цели и задачи предмета «Психология физического воспитания и спорта»,
- психологическую характеристику спортивной деятельности.
- психологическую характеристику вопросов физического обучения и воспитания в школе;
- психологическую характеристику соревновательной деятельности спортсмена;
- психологические основы психологического воспитания

*уметь:*

- выделять психологические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- находить пути решения психологических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности;
- использовать методы психологического исследования в практической деятельности.

*владеть:*

- навыками мышления для выработки системного, целостного взгляда на психологические проблемы физического воспитания и спорта;
- навыками восприятия и анализа текстов, имеющих психологическое содержание;
- приёмами ведения дискуссии по вопросам психологии физического воспитания;
- системой знаний о закономерностях общения и способах управления индивидом и группой;
- умениями педагогического общения;
- системой знаний о закономерностях психического развития, факторах, способствующих личностному росту;
- приемами психолого-педагогической диагностики психических процессов, состояний человека в специфических условиях физического воспитания и спорта.

### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет на очной форме обучения составляет 2 зачётных единицы, 72 часа. Дисциплина реализуется в 5 семестре: 36 часов: 16 часов - лекции; 16 часов – практические занятия; 40 часов – самостоятельная работа, контроль – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	
Введение: Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	5		2		4 Подготовка сообщения	Сообщение
<b>РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
Тема 1. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	5		2	2	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 1
Тема 2. Эмоциональная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	5		2	2	4 Разработка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 1
Тема 3. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	5		2	2	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа №2
Тема 4. Интеллектуальная и психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	5		2	2	4 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 2
Тема 5. Психологические вопросы формирования умений (навыков)	5		2	2	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	5		2	2	4	Подготовка к семинарскому занятию
Тема 7. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды			2	2	6 Разработка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 3

Тема 8. Психологические особенности тренерской деятельности.	5			2	6 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 4
<b>ИТОГО: 72 часа</b>	<b>5</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	
<b>Итоговая аттестация: экзамен</b>						

Общая трудоёмкость дисциплины на заочной форме обучения составляет 3 зачётных единицы, 72 часа. Дисциплина реализуется в 6 семестре: 4 часа - лекции; 4 часа – практические занятия; 60 часов – самостоятельная работа, контроль - зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	
Введение: Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	5		0,5	0,5	4 Подготовка сообщения	Сообщение
<b>РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
Тема 1. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	5			1	8 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 1
Тема 2. Эмоциональная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	5		0,5	0,5	10 Разработка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 1
Тема 3. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	5		0,5	0,5	10 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа №2
Тема 4. Интеллектуальная и психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	5		0,5	1	10 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 2

Тема 5. Психологические вопросы формирования умений (навыков)	5		0,5	0,5	10 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	5		0,5	1	20 Подготовка реферата	Реферат
Тема 7. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды			0,5	0,5	10 Разработка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 3
Тема 8. Психологические особенности тренерской деятельности.	5		0,5	0,5	20	Реферат
<b>ИТОГО: 72 часа</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
<b>Итоговая аттестация: зачет</b>						

#### 4.1. Содержание дисциплины

##### Лекция № 1 (2 часа).

Введение: предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».

##### Семинарское занятие № 1 (2 часа).

###### Вопросы:

1. Определение учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта».
2. Первые упоминания в науке о психологии спорта.
3. Методы, используемые в психологии физического воспитания и спорта для изучения психологических особенностей спортсменов.
4. Ученые, развивающие науку психологии физического воспитания и спорта.

##### Самостоятельная работа № 1 (4 часа)

Подготовить сообщение по теме:

1. «Возникновение и развитие «Психологии спорта» в России»
2. «Возникновение и развитие «Психологии спорта» в Европе»

## РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тема 1. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

#### Лекция № 2 (2 часа).

Понятие мотива, мотивации. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Половые различия в спортивной мотивации. Управление мотивацией спортсменов.

#### Семинарское занятие № 2 (2 часа).

**Вопросы:**

1. Дать определение понятию мотив, мотивация.
2. Мотивы прихода в спорт на начальном этапе подготовки.
3. Мотивы занятий спортом на стадии специализации.
4. Мотивы занятий спортом на стадии спортивного мастерства.
5. Мотивы занятий спортом на стадии завершения активного выступления на соревнованиях.
6. Дать определение понятию целеполагания.
7. Дать определение понятию уровень притязаний.
8. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
9. Половое различие в спортивной мотивации.
10. Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание.
11. Соревнование как стимулирующий фактор.
12. Присутствие на соревнованиях других людей.
13. Влияние общественного внимания.
14. Наличие перспективы и конкретной цели.
15. Материальное поощрение.

**Контрольная работа № 1.****Вопросы:**

1. Дать определение понятию мотив, мотивация.
2. Мотивы прихода в спорт на начальном этапе подготовки.
3. Мотивы занятий спортом на стадии специализации.
4. Мотивы занятий спортом на стадии спортивного мастерства.
5. Мотивы занятий спортом на стадии завершения активного выступления на соревнованиях.

**Тема 2. Эмоциональная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности****Лекция № 3 (2 часа).**

Факторы, влияющие на выраженность предстартового волнения спортсменов. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание. Состояние утомления. Состояние, вызываемое монотонной тренировочной деятельностью. Состояние, связанное с оценкой результатов спортивной деятельности.

**Семинарское занятие № 3 (2 часа).****Вопросы:**

1. Факторы, влияющие на выраженность предстартового волнения спортсменов.
2. Состояние боевой готовности.
3. Состояние предстартовой лихорадки.
4. Состояние предстартовой апатии.
5. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения.
6. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
7. Состояние тревоги.
8. Мертвая точка и второе дыхание.
9. Способы регуляции предстартовых состояний.
10. Психическая саморегуляция.
11. Изменение направленности сознания.
12. Использование дыхательных упражнений.
13. Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения.

14. Снятие психического напряжения путем разрядки.
15. Использование метода дисенсибилизации.
16. Моделирование соревновательных условий.

**Самостоятельная работа № 1(4 часа).**

1. Заполнить таблицу характеристикой видов предстартовых эмоциональных состояний

Проявления	Вид предстартовых эмоциональных состояний			
	Тревога	Предстартовая апатия	Предстартовая лихорадка	Боевая готовность
Изменения в функциональном состоянии				
Изменения в эмоциональном состоянии				
Изменения в поведении				

**Тема 3. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности**

**Лекция № 4 (2 часа).**

Понятие «воля». Психические компоненты, которые составляют структуру волевых проявлений личности. Препятствия, трудности: биодинамические, психологические. Настойчивость (целеустремленность). Смелость. Решительность. Терпеливость и упорство. Психологическая структура волевых качеств. Три обязательных компонента структуры: интеллектуальный, эмоциональный и исполнительный. Половые различия в проявлении волевых качеств.

**Семинарское занятие № 4 (2 часа).**

**Вопросы:**

1. Две группы трудностей в спортивной деятельности.
2. Настойчивость.
3. Смелость.
4. Решительность.
5. Терпеливость и упорство.
6. Половые различия в проявлении волевых качеств.
7. Значение волевых качеств в отдельных видах спорта.

**Контрольная работа № 2.**

**Вопросы:**

1. Раскрыть суть компонентов психологической структуры формирования волевых качеств: интеллектуальный, эмоциональный и исполнительный.
- 2.

**Тема 4. Интеллектуальная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности**

**Лекция № 5 (2 часа).**

Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Сенсорная культура. Мышление и речь в саморегуляции, интеллектуализация обучения двигательным действиям. Психологические особенности формирования тактических умений. Оперативное мышление.

**Семинарское занятие № 5 (2 часа).**

**Вопросы:**

1. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.
2. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий.
3. Сенсорная культура.
4. Мышление и речь в саморегуляции,
5. Интеллектуализация обучения двигательным действиям.
6. Тактика, планирование тактики.
7. Характеристика тактического мышления.
8. Перцептивные аспекты восприятия спортсмена.
9. Прогностические способности спортсменов.
10. Концептуальная модель деятельности.
11. Оперативное мышление.
12. Характеристика сформированного тактического мышления.

**Самостоятельная работа № 2(4 часа)**

Подготовка сообщения по теме:

1. Антиципация в планировании тактических действий.
2. Интуиция в планировании тактических действий.

**Тема 5. Психологические вопросы формирования умений (навыков)****Лекция № 6 (2 часа).**

Сущность понятий «умение» и «навыки». Стадии формирования двигательного умения. Роль сознания и мышления в двигательном научении. Идеомоторная тренировка. Роль повторения и памяти в двигательном научении. Роль обратной связи в разучивании двигательных действий. Роль ошибок в научении. Роль методов обучения в успешности формирования двигательных навыков. Кривая упражнения в двигательном навыке. Устойчивость и переделка умений (навыков).

**Семинарское занятие № 6 (2 часа).****Вопросы:**

1. Сущность понятий «умение» и «навыки».
2. Стадии формирования двигательного умения.
3. Роль сознания и мышления в двигательном научении.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Роль повторения и памяти в двигательном научении.
6. Роль обратной связи в разучивании двигательных действий.
7. Роль ошибок в научении.
8. Роль методов обучения в успешности формирования двигательных навыков.
9. Кривая упражнения в двигательном навыке. Устойчивость и переделка умений (навыков).

**Контрольная работа № 3**

1. Сущность понятий «умение» и «навыки».
2. Стадии формирования двигательного умения.

**Тема 6. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом****Лекция № 7 (2 часа).**

Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Агрессия и агрессивность спортсменов. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Эффект соперничества как социально-психологическое явление. Спортивная этика.

**Семинарское занятие № 7 (2 часа).**

**Вопросы:**

1. Выраженность свойств личности у спортсменов и не спортсменов.
  2. Агрессия в спорте.
  3. Агрессивность в спорте.
  4. Тревожность в спорте.
  5. Влияние общественного мнения на спортсменов.
  6. Соперничество в спорте.
  7. Спортивная этика.
- Самостоятельная работа

**Тема 7. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды  
Лекция № 8 (2 часа).**

Определение лидерства и его признаки. Виды лидеров. Механизмы выдвижения лидеров. Конкуренция между лидерами. Соотношения между формальным и неформальным лидерством.

**Семинарское занятие № 8 (2 часа).****Вопросы:**

1. Определение лидерства и его признаки.
2. Виды лидеров.
3. Механизмы выдвижения лидеров.
4. Конкуренция между лидерами.
5. Соотношения между формальным и неформальным лидерством.

**Самостоятельная работа № 3.**

Заполнить таблицу:

«Сравнительные характеристики деловых и эмоциональных лидеров»

<b>Лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер)</b>	
Преимущества	Недостатки
<b>Лидер, ориентированный на группу (эмоциональный лидер)</b>	
Преимущества	Недостатки

**Тема 8. Психологические особенности тренерской деятельности****Лекция № 9 (2 часа).**

Особенности тренерской деятельности. Функции тренера. Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами. Типы (стили) руководства тренеров. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ.

**Семинарское занятие № 9 (2 часа).****Вопросы:**

1. Особенности тренерской деятельности.
2. Функции тренера.
3. Профессиональные знания и умения тренера.
4. Авторитет и псевдоавторитет тренера.
5. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.
6. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами.
7. Типы (стили) руководства тренеров.
8. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ.

## Контрольная работа № 4 (4 часа)

1. Типы (стили) руководства тренеров.
2. Заполнить таблицу

Типичные ошибки тренера при постановке задач (по Л.В. Вишневой)	К.Д. Ушинский О серьезности занятий учащихся

### 5. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

Освоение дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» предполагает использование следующих образовательных технологий:

1. *Тематическая проблематизация.* Обсуждение и прояснение в интерактивной форме смысла ключевых проблем темы с целью постановки вопросов, задающих эвристическое пространство интеллектуального поиска.
  2. *Диалоговая модель рассмотрения проблем спортивной тренировки.* В процессе обсуждения основополагающих проблем психологии физического воспитания и спорта используется вопросно-ответный метод постижения знаний.
  3. *Проблемная дискуссия.* Форма обсуждения актуальных вопросов, предполагающая неоднозначность оценок и полемику.
  4. *Блиц-опрос.* Постановка 20-30 вопросов по изученным темам, на которые студенты должны дать ясный краткий ответ.
  5. *Компаративистский анализ.* Сравнительное изучение мировоззренческих установок и интеллектуальных поисков в различных взглядах на вопросы спортивной тренировки.
- Учебным планом предусмотрено 18 час. (9 практических занятий) в интерактивной форме:

№ п/п	Темы занятий	Вид учебной работы	Кол-во часов	Интерактивная форма проведения учебных занятий
1.	Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	Семинарское занятие	2	Круглый стол
2.	Тема 1. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	Семинарское занятие	2	Круглый стол
3.	Тема 2. Эмоциональная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	Семинарское занятие	2	Круглый стол
4.	Тема 3. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	Семинарское занятие	2	Мозговой штурм
5.	Тема 4. Интеллектуальная и психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.	Семинарское занятие	2	Дискуссия

6.	Тема 5. Психологические вопросы формирования умений (навыков)	Семинарское занятие		Дискуссия
7.	Тема 6. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	Семинарское занятие		Круглый стол
8.	Тема 7. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	Семинарское занятие	2	Мастер-класс
9.	Тема 8. Психологические особенности тренерской деятельности.	Семинарское занятие	2	Дискуссия

**6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Тестовые задания  
для промежуточной аттестации студентов по дисциплине  
«Психология физического воспитания и спорта»  
(экзамен)**

**1. Психология физического воспитания и спорта – это:**

- а) область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в соревновательной деятельности;
- б) *область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в специфических условиях физического воспитания и спорта.*
- в) область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в условиях чрезмерных физических нагрузок.

**2. Лонгитюдный метод исследования используется с целью:**

- а) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или групп спортсменов.
- б) длительного прослеживания психического развития нескольких спортсменов.
- в) *длительного прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или групп спортсменов.*

**3. Первым о психологии физического воспитания и спорта говорил:**

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) А.Ц. Пуни;
- в) *Пьер де Кубертен*

**4. Спорт – это:**

а) *специфический вид человеческой деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства;*

б) вид человеческой деятельности, и социальное явление, способствующее поднятию престижа отдельных личностей.;

в) специфический вид человеческой деятельности, способствующий поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей.

**5. Без состязательного момента спортивная деятельность:**

а) возможна в отдельных случаях;

б) возможна;

в) *утрачивает свой смысл.*

**6. Для спортивной деятельности характерны следующие особенности:**

а) публичность, значимость, ограниченность числа попыток, ограниченность времени, непривычность условий.

б) зрелищность, значимость, ограниченность числа попыток, ограниченность времени, непривычность условий.

в) *зрелищность, напряженность, ограниченность числа попыток, ограниченность времени, непривычность условий.*

**7. Самый важный этап сосредоточения:**

а) за 20 минут до старта;

б) за день до старта;

в) *на старте.*

**8. Идеомоторный акт – это:**

а) изменение возбудимости нервных центров и мышц под действием эмоционального состояния;

б) *изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия;*

в) изменение эмоционального состояния в точном соответствии с программой предстоящего действия;

**9. Мысленное проговаривание и представление упражнения является:**

а) средством психологической подготовки;

б) *средством специальной разминки;*

в) средством восстановления спортсмена.

**10. Длительность фазы сосредоточения обусловлена:**

а) уровнем притязаний спортсмена к предстоящей деятельности;

б) уровнем технической подготовленности спортсмена к предстоящей деятельности;

в) *сложностью и ответственностью предстоящей деятельности.*

**11. Мотив- это:**

- а) сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели;
- б) сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием выбора действия и поступка, а с энергетической стороны – побуждением к активным и содержательным действиям;
- в) сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием осмысления деятельности и поведения, а с энергетической стороны – обеспечением желания выполнить действие.

**12. Целеполагание – это:**

- а) постановка цели на соревнования или спортивный сезон, не всегда связанная с уровнем притязаний спортсмена;
- б) постановка конкретной цели на конкретные соревнования или сезон, связанная с уровнем подготовленности спортсмена;
- в) постановка конкретной цели на конкретные соревнования или сезон, связано с уровнем притязаний.

**13. Уровень притязаний – это:**

- а) мера значимости цели, которая определяет действия спортсмена;
- б) *мера трудности цели, которую ставит перед собой спортсмен;*
- в) мера напряженности действий, которую может поставить перед собой спортсмен.

**14. Под мотивационным потенциалом понимают:**

- а) *силу того воздействия, которое оказывает на силу мотива данный стимул;*
- б) величину того воздействия, которое оказывает на силу мотива данный стимул;
- в) значимость того воздействия, которое оказывает на силу мотива данный стимул;

**15. Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов:**

- а) *боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия;*
- б) боевая готовность, успокоенность, предстартовая апатия;
- в) боевая готовность, предстартовая лихорадка, тревога.

**16. Психическая саморегуляция – это:**

- а) воздействие тренера на спортсмена с помощью слов и мысленных образов;
- б) воздействие человеком на человека с помощью слов и мысленных образов;
- в) *воздействие человека на самого себя с помощью слов и мысленных образов.*

**17. Эмоциональная напряженность возникает:**

- а) как результат преодолимого препятствия на пути к достижению цели;
- б) как результат непреодолимого препятствия на пути к достижению цели;
- в) *как результат трудно преодолимого препятствия на пути к достижению цели;*

**18. Спортивная злость – это:**

- а) эмоциональное состояние напряженности с оттенком азарта, направленная либо на себя, либо на других;
- б) *эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессивности, направленная либо на себя, либо на других;*

в) эмоциональное состояние агрессивности и злости, направленное либо на себя, либо на других.

**19. Различают три формы страха, возникающие при осознании опасности:**

- а) астеническая реакция, паника и боевая готовность;
- б) астеническая реакция, агрессия и боевое возбуждение;
- в) *астеническая реакция, паника и боевое возбуждение;*

**20. Никофобия – это:**

- а) *страх успеха;*
- б) страх поражения;
- в) боязнь соперника.

**21. Мертвая точка – это:**

- а) состояние острого стресса, вызванное функциональной недостаточностью;
- б) *состояние острого стресса, вызванного физической работой;*
- в) состояние острого стресса, вызванное эмоциональным напряжением.

**22. Дословный перевод термина «Фрустрация»:**

- а) расстройство (планов), задумывание (замыслов, надежд);
- б) свершение (планов), свершение (замыслов, надежд);
- в) *расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд);*

**23. Смелость – это:**

- а) способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как невыполнимые для данного момента, сопряженных с проявлением агрессии;
- б) *способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности;*
- в) способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для других людей, не снижая качества деятельности;

**24. Тактика – это:**

- а) целесообразное ведение соревновательной борьбы;
- б) целесообразное использование техники в соревнованиях;
- в) грамотное ведение соревновательной борьбы.

**25. В структуру тактического действия входят:**

- а) осмысление спортивной ситуации, двигательное решение тактической задачи, оценка выполнения тактической задачи;
- б) оценка спортивной ситуации, восприятие тактической задачи, двигательная реализация тактической задачи;
- в) *восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи.*

**26. Психомоторика – это:**

- а) зависимость психических проявлений человека от двигательной регуляции;

- б) зависимость эмоциональных проявлений человека от психической регуляции;
- в) *зависимость двигательных проявлений человека от психической регуляции.*

**27. Сложные сенсомоторные дифференцировочные реакции – это:**

- а) когда надо реагировать только на те сигналы, которые связаны с быстротой действия, а на другие – нет;
- б) *когда на один сигнал надо реагировать, а на другой – нет;*
- в) когда надо реагировать только на те сигналы, которые связаны с действиями противника, а на другие – нет.

**28. Тревожность – это:**

- а) постоянное беспокойство человека, эмоциональная напряженность, большая озабоченность в ответственной ситуации;
- б) *постоянное беспокойство человека, эмоциональная напряженность, большая озабоченность в ответственной ситуации;*
- в) постоянная активность человека, психическая напряженность, большая раздражительность в ответственной ситуации;

**29. Стиль спортивной деятельности – это:**

- а) *устойчивые способы и приемы выполнения деятельности, присущие спортсмену;*
- б) устойчивые способы и приемы выполнения деятельности, проявляемые спортсменом в соревнованиях;
- в) устойчивые способы и приемы тактической деятельности, проявляемые спортсменом на соревнованиях и тренировках.

**30. Лицам с сильной нервной системой:**

- а) нельзя давать большую по интенсивности нагрузку, но и с меньшими интервалами отдыха;
- б) можно давать большую по интенсивности нагрузку, но и с большими интервалами отдыха;
- в) *можно давать не только большую по интенсивности нагрузку, но и с меньшими интервалами отдыха.*

**Контрольные вопросы  
для итоговой аттестации студентов по дисциплине  
«Психология физического воспитания и спорта»  
(экзамен)**

1. Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».
2. Непосредственная подготовка к конкретному соревнованию. Организация досуга спортсменов накануне соревнований.
3. Сосредоточение спортсмена на старте. Стартовая несобранность. Выбор момента начала деятельности.
4. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры.
5. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний.

6. Управление мотивацией спортсменов.
7. Факторы, влияющие на выраженность предстартового волнения спортсменов.
8. Виды предстартовых эмоциональных состояний.
9. Способы регуляции предстартовых состояний.
10. Мертвая точка и второе дыхание.
11. Сила воли и ее компоненты. Настойчивость (целеустремленность).
12. Смелость. Решительность.
13. Терпеливость и упорство.
14. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.
15. Психологические особенности формирования тактических умений.
16. Оперативное мышление.
17. Понятие психомоторики.
18. Показатели, характеризующие быстроедействие.
19. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.
20. Способности и типологические особенности свойств нервной системы.
21. Соблюдение дидактических принципов в тренировочном процессе.
22. Стадии формирования двигательного умения. Роль сознания и мышления в двигательном научении.
23. Идеомоторная тренировка.
24. Роль повторения и памяти в двигательном научении.
25. Роль обратной связи в разучивании двигательных действий.
26. Роль ошибок в научении.
27. Сущность спортивной формы.
28. Агрессия и агрессивность в спорте.
29. Спортивная этика.
30. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп. Референтные группы.
31. Лидерство в спорте и его признаки. Виды лидеров. Механизмы выдвижения лидеров.
32. Особенности тренерской деятельности. Функции тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера.
33. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами.
34. Психологический такт тренера.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для академического бакалавриата // Под ред. А.Е. Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 531 стр. Гриф УМО ВО. ISBN 978-5-9916-5813-3
2. Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры / [Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко и др.] ; под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с. ; 22 см. - ISBN 978-5-906839-11-4 (в пер.).
3. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3996-5.

### **б) дополнительная литература:**

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб : Питер, 2008. – 352 с.
1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
2. Методики психодиагностики в спорте: учеб. Пособие для студентов пед. Институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с
3. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: Фис, 1999, - 110 с.
4. Психология физического воспитания и спорта./ Под общ. Ред. Джамгарова Т.Т. и Пуни А.Ц. – М.: 1979. – 143 с.
5. Психология: Учебник для ИФК/ Под ред. В.М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 367 с.
6. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.
7. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Сафонов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха [Электронный ресурс] / В.К. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 288 с. — 978-5-906839-90-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68542.html>

Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Электронный ресурс] : научная монография / А.Н. Веракса [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. — 978-5-9907240-6-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55559.html>

Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 104 с. — 978-5-7996-1753-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69670.html>

Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>

Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Электронный ресурс] / А.А. Иванов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 116 с. — 978-5-906839-13-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55564.html>

Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>

Гэллоуэй Джефф Психологический тренинг для бегунов [Электронный ресурс] / Джефф Гэллоуэй. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 144 с. — 978-5-906839-63-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65572.html>

Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 104 с. — 978-5-7996-1753-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69670.html>

1. <https://www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2>
2. <https://www.biblio-online.ru/book/A00B2EB0-C199-452F-96FB-C6315777B5F5>
3. <https://my-shop.ru/shop/books/2480646.html>
4. <http://www.rumvi.com/products/ebook>
5. [http://www.studmed.ru/babushkin-gd-psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta\\_1aa81d5b5b4.html](http://www.studmed.ru/babushkin-gd-psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta_1aa81d5b5b4.html)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника.
3. Доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программ ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» Профиль: Физическая культура.