

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.07 Психология физического воспитания и спорта**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

*(код и наименование направления подготовки)*

**Физическая культура**

*(наименование направленности (профиля) образовательной программы)*

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

**Южно-Сахалинск**

**2025**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины Б1.В.07 Психология физического воспитания и спорта составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:

  
(подпись)

/Пронкина С.А., к.п.н., доцент /  
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.В.07 Психология физического воспитания и спорта**» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14  
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.  
( фамилия, инициалы)

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность к решению профессиональных задач психолого-педагогического содержания в области психологии физического воспитания и спорта, вооружение умениями выделять вопросы психологии в физическом воспитании и спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

### **Задачи дисциплины:**

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ психологии физического воспитания и спорта.
2. Изучить общую характеристику сущности психологии физического воспитания и спорта.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия использовать теоретические основы психологии физического воспитания и спорта в практической деятельности.

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

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата направления подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование Профиль «Физическая культура». Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.07.

Студенты в процессе обучения приобретают системные научные знания по проблемам психологии физического воспитания и спорта. Основой для изучения дисциплины являются знания, полученные студентами в ходе освоения дисциплин на предыдущих курсах. Пререквизиты дисциплины: 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.

Постреквизиты дисциплины: «Спортивная медицина», «Психорегуляция в спорте», факультатив «Моделирование спортивной тренировки».

## 3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять	УК-1.1

	поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	<b>Знать:</b> теоретические основы психологии физического воспитания и спорта. УК-1.2 <b>Уметь:</b> использовать знания теории для осуществления анализа и синтеза информации. УК-1.3 <b>Владеть:</b> умением применять системный подход для решения поставленных задач.
<b>ПКС-1</b>	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения (ПКО-1 ПООП МПГУ)	ПКС-1.1. <b>Знать:</b> теоретические основы психологии общения в физическом воспитании и спорте. ПКС-1.2. <b>Уметь:</b> разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной среде ПКС-1.3. <b>Владеть:</b> умением применять знания теории общения в практической деятельности бакалавра сферы физической культуры и спорта.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	5 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>42</b>	<b>56</b>
Лекции (Лек)	12	26
Практические занятия (ПР)	26	26
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	4	4
Промежуточная аттестация	зачет	зачет
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - написание эссе (Э); - самостоятельное изучение разделов (темы 3,8); - написание реферата (Р); - самоподготовка к мини-конференции; - подготовка к контрольной работе		

## 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
Введение: Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	6	1	2	2 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 1
<b>РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>					
Тема 1. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Развитие внимания и памяти, способы поддержания их устойчивости.	6	1	2	2 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 1
Тема 2. Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры.	6	1	2	2 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 2
Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.	6			2 Самостоятельное изучение темы	Реферат
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
<b>РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств.	6	1	2	2 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 2
Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.	6		2	2 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Психологическое обеспечение физической и технической подготовки спортсмена.	6	1	2	2 Подготовка к практическому занятию	

Тема 7. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена	6	1	2	2 Подготовка к практическому занятию	
Тема 8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение.	6	1	2	2 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 3
Тема 9. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности		1		2 Написание эссе	Эссе
Тема 10. Психология спортивного соревнования.	6	1	2	2 Подготовка доклада к конференции	Мини-конференция
Тема 11. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	6	1	2	2 Подготовка к практическому занятию	Учебное задание № 4
Тема 12. Социальная психология спортивных групп.	6	1	2	2 Подготовка к практическому занятию	
Тема 13. Психология личности учителя физической культуры и тренера	6		2	2 Самостоятельное изучение темы. Подготовка реферата	Реферат
Тема 14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	6	1	2	2-Подготовка практическом	
		9	20	22	
<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>					

### *Заочная форма обучения*

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа. Дисциплина реализуется в 6 семестре. Вид промежуточной аттестации – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	

Введение: Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	6	0,5		2 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 1
<b>РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>					
Тема 1. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Развитие внимания и памяти, способы поддержания их устойчивости.	6	0,5	0,5	2 Подготовка к выполнению учебного задания на практическом занятии	Самостоятельная работа № 1
Тема 2. Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры.	6	0,5	0,5	2	Самостоятельная работа № 2
Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.	6			8 Подготовка реферата	Самостоятельное изучение темы
		<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	<b>14</b>	
<b>РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств.	6	0,5		4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 2
Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.	6	0,5		4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Психологическое обеспечение физической и технической подготовки спортсмена	6		0,5	4 Подготовка к практическому занятию	
Тема 7. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена	6		0,5	4 Подготовка к практическому занятию	
Тема 8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение.	6		0,5	2 Подготовка к практическому занятию	Учебное задание № 3
Тема 9. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности	6	0,5		6 Написание эссе	Эссе
Тема 10. Психология спортивного соревнования.	6		0,5	4 Выполнение учебного задания	Мини-конференция

				самостоятельно	
Тема 11. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	6	0,5		4 Подготовка к практическому занятию	Учебное задание № 4
Тема 12. Социальная психология спортивных групп.	6	0,5		2 Подготовка к практическому занятию	
Тема 13. Психология личности учителя физической культуры и тренера	6		0,5	6 Самостоятельное изучение темы. Подготовка реферата	Реферат
Тема 14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	6		0,5	6	
		2,5	3	46	
<b>ИТОГО: 72 часа</b>		4	4	60	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>					

#### 4.1. Содержание дисциплины

##### Введение

##### Лекция № 1

Предмет «Психология физического воспитания и спорта» как область психологической науки, изучающей закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».

#### **РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

##### **Тема 1. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

##### **Развитие внимания и памяти, способы поддержания их устойчивости**

##### **Лекция № 2**

Внимание как направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмет, явлении, действии. Виды внимания. Использование типов внимания на уроках физической культуры. Управление вниманием у школьников разного возраста. Память как процесс запоминания, сохранения и воспроизведения мыслей, образов, эмоций и движений. Функция внимания. Виды памяти. Память на движения как основной вид памяти в физическом воспитании. Развитие памяти в физическом воспитании.

##### **Тема 2. Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры .**

##### **Лекция № 3**

Восприятие как отражение в сознании предметов, событий, явлений. Восприятие величины и формы предметов, пространства, движения, времени. Формирование умения

наблюдать. Оптимизация учебной информации. Учет индивидуальных особенностей восприятия. Мышление как процесс познавательной деятельности. Мыслительные операции мышления. Виды мышления. Использование мышления в физическом воспитании.

### **Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников**

Самостоятельное изучение темы. Подготовка реферата на тему :

1. «Создание положительного эмоционального фона на занятиях физической культурой с учащимися младших классов».
2. «Создание положительного эмоционального фона на занятиях физической культурой с учащимися средних классов».
3. «Создание положительного эмоционального фона на занятиях физической культурой с учащимися старших классов».
4. «Способы включения в учебную деятельность всех учащихся, в том числе и освобожденных от занятий физической культурой».

## **РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств (5 часов).**

#### **Лекция № 4**

Основные компоненты тренировочного процесса: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, психологическая, интеллектуальная подготовка. Уровень развития физических качеств как основы спортивных достижений спортсменов. Психологическая характеристика основных физических качеств.

### **Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков**

#### **Лекция № 5**

Сущность понятий «умение» и «навыки». Стадии формирования двигательного умения. Психологические особенности формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Роль сознания и мышления в двигательном научении. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Роль повторения и памяти в двигательном научении. Роль обратной связи в разучивании двигательных действий. Роль ошибок в научении.

### **Тема 6. Психологическое обеспечение физической и технической подготовки спортсмена**

#### **Лекция № 6**

Структура психологического обеспечения физической подготовки. Формирование понятий и представлений о физических качествах как процесс осознания физических качеств. Специализированное восприятие физических качеств. Понятие о технике двигательных действий. Двигательные представления. Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки.

### **Тема 7. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена**

#### **Лекция № 7**

Тактическое мышление спортсмена. Интуиция. Антиципация. Психологические особенности планирования тактических действий. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

## **Тема 8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.**

### **Предсоревновательное напряжение**

#### **Лекция № 8**

Уровень психического напряжения как фактор, обеспечивающий результативность тренировочного процесса. Механизм доминанты. Природа возникновения эмоций. Эмоциональная регуляция. Волевая регуляция. Три стадии психического перенапряжения, их признаки. Предсоревновательные психические состояния: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовое безразличие.

## **Тема 9. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности**

#### **Лекция № 9**

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.

#### **Самостоятельная работа по написанию эссе на тему**

1. Психологическая структура волевых качеств.
2. Целеустремленность как проявление воли в избранном виде спорта.
3. Настойчивость и упорство как проявление воли в избранном виде спорта .
4. Решительность и смелость как проявление воли в избранном виде спорта.
5. Инициативность и самостоятельность как проявление воли в избранном виде спорта.
6. Выдержка и самообладание как проявление воли в избранном виде спорта.
7. Пути воспитания волевых качеств в избранном виде спорта.

## **Тема 10. Психология спортивного соревнования**

Самостоятельное изучение темы. Подготовка доклада к конференции.

## **Тема 11. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности**

#### **Лекция № 10**

Структура личности спортсмена. Способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции и мотивации, социальные установки. Формирование личности спортсмена. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.

## **Тема 12. Социальная психология спортивных групп**

#### **Лекция № 11**

Социально-психологические особенности спортивных групп. Взаимоотношения в группах. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте.

## **Тема 13. Психология личности учителя физической культуры и тренера**

#### **Самостоятельное изучение темы**

Темы реферата:

-Особенности деятельности учителя физической культуры.

- Способности и умения учителя физической культуры.
- Стиль деятельности и авторитет учителя физической культуры.
- Психологические особенности личности тренера.
- Общие и специальные педагогические требования к деятельности тренера.

## **Тема 14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности**

### **Лекция № 12**

Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.

#### **4.4. Темы и планы практических занятий**

##### **Практическое занятие №1 (в форме семинара)**

**Введение. Предмет «Психология физического воспитания и спорта» как область психологической науки, изучающей закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».**

**Вопросы для обсуждения:** Психология физического воспитания и спорта».

2. Объект исследования психологии физического воспитания и спорта.
3. Специфичность условий при занятиях физической культурой и спортом.
4. Предмет деятельности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта.

##### **Контрольная работа № 1.**

**Вопросы:**

1. История становления и развития учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта».

##### **Практическое занятие № 2 (в форме семинара)**

**Тема «Развитие внимания и памяти, способы поддержания их устойчивости».**

**Вопросы:**

1. Внимание как направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии.
2. Виды внимания.
3. Использование типов внимания на уроках физической культуры.
4. Управление вниманием у школьников разного возраста.
5. Память как процесс запоминания, сохранения и воспроизведения мыслей, образов, эмоций и движений.
6. Функция внимания.
7. Виды памяти.
8. Память на движения как основной вид памяти в физическом воспитании.
9. Развитие памяти в физическом воспитании.

##### **Учебное задание № 1 .**

Заполните таблицы:

1. «Условия поддержания произвольного внимания учащихся на уроке физической культуры»;
2. «Виды памяти, их характеристика».

**Практическое занятие № 3 (в форме Блиц-опроса) . Тема «Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры»**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Определение понятия восприятия.
2. Восприятие удаленности и глубины объектов, конвергенция, аккомодация.
3. Восприятие движения внешних объектов.
4. Восприятие времени.
5. Как сформировать умение наблюдать?
6. Что значит – оптимизировать учебную информацию
7. Как вести учет индивидуальных особенностей восприятия? Типы восприятия.
8. Определение мышления.
9. Мыслительные операции мышления.
10. Виды мышления.
11. Использование мышления в физическом воспитании.

**Учебное задание № 2 .**

**Заполните таблицу:**

1. В.С. Выготский о мыслительной деятельности школьника.
2. Карта наблюдения за учебно-воспитательным процессом учащихся младших школьников на уроке физической культуры.

**Практическое занятие № 4 (в форме проблемной дискуссии) .**

**Тема «Психологическая характеристика физических качеств»**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Основные компоненты тренировочного процесса: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, психологическая, интеллектуальная подготовка.
2. Уровень развития физических качеств как основы спортивных достижений спортсменов.
3. Психологическая характеристика быстроты.
4. Психологическая характеристика силы.
5. Психологическая характеристика гибкости.
6. Психологическая характеристика выносливости.
7. Психологическая характеристика ловкости.

**Контрольная работа № 2 (самостоятельная подготовка к контрольной работе).**

**Вопросы:**

1. Психологическая характеристика физического качества силы.
2. Психологическая характеристика физического качества быстроты.
3. Психологическая характеристика физического качества выносливости.
4. Психологическая характеристика физического качества ловкость.
5. Психологическая характеристика физического качества гибкости.

**Практическое занятие № 5 (в форме проблемной дискуссии) .**

**Тема**

**«Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков».**

**Вопросы:**

1. Сущность понятий «умение» и «навыки».
2. Стадии формирования двигательного умения.
3. Психологические особенности формирования двигательных навыков.
4. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
5. Роль сознания и мышления в двигательном обучении.
6. Специализированные восприятия в спорте.

7. Роль представлений в управлении движениями.
8. Роль повторения и памяти в двигательном научении.
9. Роль обратной связи в разучивании двигательных действий.
10. Роль ошибок в научении.

**Контрольная работа № 3 (самостоятельная подготовка к контрольной работе).**

Вопросы:

1. Психологическая характеристика этапов формирования двигательных навыков.

**Практическое занятие № 6 (в форме семинара) . Тема «Психологическое обеспечение физической и технической подготовки спортсмена».**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Структура психологического обеспечения физической подготовки.
2. Формирование понятий и представлений о физических качествах как процесс осознания физических качеств.
3. Специализированное восприятие физических качеств.
4. Понятие о технике двигательных действий.
5. Двигательные представления.
6. Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки.

**Практическое занятие № 7 (в форме семинара) . Тема «Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена».**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Тактическое мышление спортсмена.
2. Интуиция.
3. Антиципация.
4. Психологические особенности планирования тактических действий.
5. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

**Практическое занятие № 8 (в форме семинара) . Тема «Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение».**

**Вопросы:**

1. Уровень психического напряжения как фактор, обеспечивающий результативность тренировочного процесса.
2. Механизм доминанты.
3. Природа возникновения эмоций.
4. Эмоциональная регуляция.
5. Волевая регуляция.
6. Три стадии психического перенапряжения, их признаки.
7. Предсоревновательные психические состояния: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовое безразличие.

**Учебное задание № 3 (4 часа самостоятельной работы).**

1. Заполните таблицу «Виды предстартовых состояний спортсмена, их характеристика».

**Практическое занятие № 9 (в форме мини-конференции) . Тема «Психология спортивного соревнования».**

**Темы выступлений:**

1. Психологические особенности соревновательной деятельности.
2. Состояние психической готовности к соревнованию.
3. Структурные компоненты синдрома состояния психической готовности.

4. Синдром состояния психической готовности – трезвая уверенность в своих силах.
5. Синдром состояния психической готовности – стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели.
6. Синдром состояния психической готовности – оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
7. Синдром состояния психической готовности – высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних влияний.
8. Синдром состояния психической готовности – способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением.

**Практическое занятие № 10 (в форме проблемной дискуссии) . Тема «Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности».**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Структура личности спортсмена.
2. Способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции и мотивации, социальные установки.
3. Формирование личности спортсмена.
4. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.

**Практическое занятие № 11 (в форме проблемной дискуссии) ). Тема «Социальная психология спортивных групп».**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Социально-психологические особенности спортивных групп.
2. Взаимоотношения в группах.
3. Лидерство в спортивной группе.
4. Социально-психологический климат.
5. Психологические основы общения в спорте.

**Тема «Психология личности учителя физической культуры и тренера»**

**Вопросы для самостоятельного изучения темы и написания реферата:**

1. Особенности деятельности учителя физической культуры.
2. Способности и умения учителя физической культуры.
3. Стил ь деятельности и авторитет учителя физической культуры.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Общие педагогические требования к деятельности тренера.
6. Специальные требования к деятельности тренера.

**Практическое занятие № 12 (в форме проблемной дискуссии) . Тема «Психологическое обеспечение спортивной деятельности».**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Мотивация спортивной деятельности.
2. Психологические основы диагностики в спорте.
3. Психологические основы отбора в спорте.
4. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.

**Контрольная работа № 4 Тема 7. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности (самостоятельная подготовка к контрольной работе).**

**Вопросы:**

1. Понятие «воля».

2. Психические компоненты, которые составляют структуру волевых проявлений личности.
3. Препятствия, трудности: биодинамические, психологические.
4. Настойчивость (целеустремленность).
5. Смелость. Решительность.
6. Терпеливость и упорство.
7. Психологическая структура волевых качеств.
8. Три обязательных компонента структуры: интеллектуальный, эмоциональный и исполнительный.
9. Половые различия в проявлении волевых качеств.

#### **4.5 Примерная тематика курсовых проектов (курсовых работ)**

Курсовой проект (курсовой работы) по дисциплине отсутствует.

#### **5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения**

Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Как создать у учеников «ориентировочную основу деятельности» на уроке физической культуры?
2. Какие особенности произвольного внимания следует использовать учителю физической культуры в работе с младшими школьниками?
3. Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроках физической культуры вы можете назвать?
4. Что характерно для восприятия удаленности и глубины объектов и восприятия движения?
5. В чем особенность восприятия темпа и ритма?
6. Для чего необходима оптимизация учебной информации?
7. Как развивать у школьников творческое мышление на уроках физической культуры?
8. Перечислите возрастные особенности, которые помогают прочно запомнить параметры движений?
9. Какие факторы определяют активность школьников на уроках физической культуры?
10. Назовите основные факторы, способствующие повышению эмоциональности на уроке?
11. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями, вы знаете?
12. Охарактеризуйте термин «принцип индивидуальности».

Тема 8. Психология спортивного соревнования.

*Темы выступления на мини-конференции:*

1. Назовите общие психологические особенности соревнований.
2. Перечислите признаки психологической готовности к соревнованиям.
3. Охарактеризуйте синдром состояния психической готовности – трезвая уверенность в своих силах.
4. Охарактеризуйте синдром состояния психической готовности – стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели.
5. Охарактеризуйте синдром состояния психической готовности – оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
6. Охарактеризуйте синдром состояния психической готовности – высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних- влияний.
7. Охарактеризуйте синдром состояния психической готовности – способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением.

Тема 13. Психология личности учителя физической культуры и тренера.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Особенности деятельности учителя физической культуры.
2. Способности и умения учителя физической культуры.
3. Стиль деятельности и авторитет учителя физической культуры.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Общие и специальные педагогические требования к деятельности тренера.

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

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Введение: Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	Лекция 1.	Вводная лекция с использованием видеоматериалов
		Практическое занятие 1	Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
		Самостоятельная работа	Подготовка к контрольной работе №1
РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			
2.	Тема 1. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Развитие внимания и памяти, способы поддержания их устойчивости.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, выполнение задания для самостоятельной работы
3.	Тема 2. Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по типу Блиц-опроса
		Самостоятельная работа	Изучение материала, выполнение задания для самостоятельной работы № 2.

4.	Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.	Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно, подготовка домашнего задания – заполнение таблицы «Факторы, повышающие интерес к физической культуре школьников»
<b>РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
5.	Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к контрольной работе.
6.	Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам, контрольная работа.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к контрольной работе.
7.	Тема 6. Психологическое обеспечение физической и технической подготовки спортсмена.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к практическому занятию.
8	Тема 7. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к практическому занятию.
9.	Тема 8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка учебного задания.
10.	Тема 9. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка учебного задания - написание эссе.
9.	Тема 10. Психология спортивного соревнования.	Практическое занятие	Мини-конференция
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к практическому занятию, выполнение домашнего задания – разработка индивидуального плана подготовки к соревнованию.

10	Тема 11. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка учебного задания № 4.
11.	Тема 12. Социальная психология спортивных групп.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к практическому занятию.
12.	Тема 13. Психология личности учителя физической культуры и тренера	Самостоятельная работа	Написание реферата.
13.	Тема 14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к практическому занятию.

## 7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочными средствами обеспечены все формы текущего контроля по дисциплине. В соответствии со структурой дисциплины в ходе текущего контроля используются: учебные задания, творческие задания, мини-конференции, рефераты, эссе, всего необходимо выполнить 6 различных форм учебных заданий и 4 контрольные работы. При выполнении 4 учебных заданий и получении положительных оценок по всем контрольным работам студент может получить зачет.

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

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 быстродействие.
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 обучении.
23. Идеомоторная тренировка.
24. Роль повторения и памяти в двигательном обучении.
25. Роль обратной связи в разучивании двигательных действий.
26. Роль ошибок в обучении.
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.

**Контрольные работы:**

Контрольная работа № 4  
по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

Студент \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

1. Воля – это \_\_\_\_\_
2. В структуре воли различают три компонента:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
3. Препятствиями являются \_\_\_\_\_
4. Пример препятствий в спорте
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
5. В е л и ч и н а препятствия \_\_\_\_\_
6. Сложность препятствия \_\_\_\_\_

7. Трудность - это \_\_\_\_\_
8. По степени трудности бывают: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_
9. К биодинамическим трудностям относятся:  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_
10. Психологические трудности по своему содержанию разделяют на :  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_
11. Волевые качества – это \_\_\_\_\_
12. Целеустремленность направляет деятельность спортсмена \_\_\_\_\_
13. Настойчивость и упорство проявляются в процессе преодоления препятствий, при которых трудности \_\_\_\_\_
14. Решительность и смелость проявляются в условиях \_\_\_\_\_
15. Инициативность и самостоятельность проявляются тогда, когда для преодоления трудностей и препятствий нельзя ограничиться \_\_\_\_\_
16. Выдержка и самообладание \_\_\_\_\_

### Учебное задание №

Заполните таблицу «Методика воспитания волевых качеств»

Качество	Интеллектуальный компонент	Исполнительный компонент	Средство
<i>Целеустремленность</i>			
<i>Настойчивость и упорство</i>			
<i>Решительность и смелость</i>			
<i>Инициативность и самостоятельность</i>			
<i>Выдержка и самообладание</i>			

### Тестирование:

#### Вариант теста № 1

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

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

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

- прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или групп спортсменов.
- длительного прослеживания психического развития нескольких спортсменов.
- 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. Стилъ 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.*

**8. Система оценивания планируемых результатов обучения**

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	6 баллов	8 баллов	8 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	6 баллов	8 баллов	8 баллов
- эссе (тема 7)	5 баллов	10 баллов	10 баллов
- учебное задание (самостоятельная работа)	6 баллов	10 баллов	10 баллов
- участие в мини-конференции	5 баллов	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы введение, 4, 5, 9)	8 баллов	12 баллов	12 баллов
- написание эссе	5 баллов	10 баллов	10 баллов
- реферат	5 баллов	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация - зачет	6 баллов	10 баллов	10 баллов
<b>Итого за семестр</b>	<b>52 балла</b>	<b>88 баллов</b>	<b>88 баллов</b>

**9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины****9.1 Основная литература**

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

**9.2. Дополнительная литература**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб : Питер, 2008. – 352 с.

2. 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.
3. 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>
4. ГэллоуэйДжефф Психологический тренинг для бегунов [Электронный ресурс] / ДжеффГэллоуэй. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 144 с. — 978-5-906839-63-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65572.html>
5. 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 с.
6. 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>
7. 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>
8. 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>
9. Методики психодиагностики в спорте: учеб. Пособие для студентов пед. Институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
10. Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры / [Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Наumenко и др.] ; под общ.ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с.
11. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: Фис, 1999, - 110 с.
12. Психология физического воспитания и спорта./ Под общ. Ред. Джамгарова Т.Т. и Пуни А.Ц. – М.: 1979. – 143 с.
13. Психология: Учебник для ИФК/ Под ред. В.М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 367 с.
14. 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>
15. 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>
16. 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.
17. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.
18. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
19. 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>

### 9.3 Периодические издания

1. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/magazine>
2. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
3. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
4. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
5. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
6. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
7. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
8. Наука и спорт: современные тенденции - [https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy\\_zhurnal\\_nauka\\_i\\_sport\\_sovremennye\\_tendentsii/](https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/)
9. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
10. Physical therapy in sport - [www.physicaltherapyinsport.com/](http://www.physicaltherapyinsport.com/)

### 9.4 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

#### 9.4.1 Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срокпользованияс 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срокпользованияс 2019-05-13 по 2021-04-13
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

### 9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; сахгу.рф
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)
8. <https://math.ru/>
9. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
10. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
11. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
12. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
15. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
16. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
17. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
18. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
19. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

### **а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя: письменный стол, стул; доска с освещением; информационные стенды; дидактические единицы с раздаточным материалом; учебные демонстрационные

материалы, наглядные пособия (схемы, таблицы); кинограммы, учебные фильмы; контрольно-оценочные средства.

**б) Технические средства обучения учебного кабинета:**

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет;
- доступ к электронно-библиотечной системе.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№\_11\_ от «22» 06. 2023г.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (*модуле*) дисциплины  
«Психология физического воспитания и спорта»  
по направлению подготовки  
**44.03.01 – Педагогическое образование**  
**Профиль «Физическая культура»**  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

1.1. ....;

1.2. ....;

...

1.9. .... .

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

2.1. ....;

2.2. ....;

...

2.9. .... .

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

3.1. ....;

3.2. ....;

...

3.9. .... .

Составитель:

С.А. Пронкина

подпись

расшифровка подписи

дата

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи

О.Р. Кокорина

**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. Лонгитюдинальный 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. Никтофобия – 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. Стилъ 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.*