Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе С.Н. Титов

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа учебной дисциплины
Психолого-педагогического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Панова Е.О,
к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «23» мая 2023 г. №9

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) Психолого-педагогического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-5 семестрах: психология, педагогика, возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин «Педагогическое мастерство тренера», «Основы юношеского спорта» и прохождения практик: производственная (педагогическая), производственная (тренерская).

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является формирование базовых представлений о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физической культуры (физического воспитания) и спорта, рассмотрение факторов, влияющих на успешность спортивной деятельности, в том числе в зависимости от вида спорта.

Задачей освоения дисциплины является изучение основных принципов и концептуальных позиций, раскрывающих сущность и содержание психологических основ физического воспитания; методов и средств психолого-педагогической диагностики личности; психологической структуры личности; психологической подготовки спортсменов и тренеров в различных условиях физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогических коммуникаций и конфликтологии в физкультурно-спортивной деятельности. Формирование интеллектуально-когнитивной, научной компетентности в вопросах спортивной подготовки как основы для будущей профессиональной педагогической деятельности тренера.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста. ОПК-1.1. Оперирует знаниями анатомо-морфологических, психологических особенностей,	ОР-1 анатомо-морфологические, психологические особенности занимающихся различного		

занимающихся различного возраста и пола	возраста и пола; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий		

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
5	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)
Итого:	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование	Количество часов по формам организации			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
5 семестр				
Тема 1. Введение в психологию физической культуры и спорта				8
Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры и в тренировочном процессе				10
Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности	2			9
Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики		2		8
Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера		2		10
Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры		2		10
Тема 7. Психология личности спортсмена	2			10
Тема 8. Социальная психология спортивных групп		2		10
Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности		2		10
ИТОГО:	4	10		85

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (5 семестр)

Тема 1. Введение в психологию физической культуры и спорта.

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психологической науки. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Задачи психологии физического воспитания и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая систематика видов спорта.

Интерактивная форма: «Лекция-диалог», «Дискуссия».

Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры и в тренировочном процессе.

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Психологическая характеристика спортивной деятельности.

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

Интерактивная форма: «Лекция-диалог», «Организационно-деятельностная игра».

Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики.

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками, «Метод ситуационно-ролевых игр».

Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера.

Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителей физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера.

Интерактивная форма: «Лекция-диалог», «Ролевая игра».

Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.

Ученик – субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника. ***Интерактивная форма:*** работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 7. Психология личности спортсмена.

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. ***Интерактивная форма:*** «Ситуационные задачи и упражнения», работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 8. Социальная психология спортивных групп.

Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте.

Интерактивная форма: «Кейс-стадии» (АКС – анализ конкретных ситуаций), работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

1) работа с конспектами аудиторных практических занятий, с учебниками и пособиями на основании вопросов, подготовленных преподавателем;

3) подготовка эссе на избранную тему;

4) проработка дополнительных тем, не вошедших в материале аудиторных практических занятий, но обязательных согласно учебной программе дисциплины;

5) подготовка к практическим занятиям;

6) изучение обязательной и дополнительной литературы;

7) подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;

8) выполнение итоговой контрольной работы.

Самостоятельная работа служат дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Перечень вопросов, предлагаемых студентам для самостоятельного изучения

№	Наименование	Примерные вопросы
1	Тема 1. Введение в психологию физической культуры и спорта	1. Наблюдение (Р.Ф. Бейлз в модификации М. Битяновой).
2	Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера	1. Самооценка личности. 2. Методика оценки самоэффективности.
3	Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности	1. Профессиональные склонности. 2. Профиль внимания по Найдифферу. 3. Методика Мира-и-Лопеца (миокинетической психодиагностики). 4. Познавательные психические процессы (ощущение и восприятие) в деятельности («Специфика восприятия формы предметов»).
4	Тема 7. Психология личности спортсмена	1. Самооценка тревожности. 2. Волевые качества личности. 3. Эмоциональная устойчивость. 4. Характерологический опросник (Леонгарда-Шмишека) взрослый вариант. 5. Темперамент (экстра-интроверсия и нейротизм). 6. Теппинг-тест. 7. Уровень притязаний. 8. Методика изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга. 9. Моторная проба Шварцландера.
5	Тема 8. Социальная психология спортивных групп	1. Атмосфера в группе. 2. Каузометрия. 3. Отношения тренер-спортсмен.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме решения тестовых заданий и кейс-задач отражающих знание теоретических аспектов психологии физической культуры и спорта, знание условий практической реализации суждений в профессиональной деятельности. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам в форме эссе (выступлениям по избранной теме);
- выполнение индивидуальных компетентностно-ориентированых заданий;
- подготовка итоговой практической работы.

ОС-2 Эссе

ЭССЕ на избранную тему (примерные темы)

1. Психологические особенности профессиональной деятельности спортивного агента.
2. Профессиограмма «Спортивный агент».
3. Психологическая характеристика профессиональных трудностей при реализации комплексного сопровождения спортсмена на этапах развития спортивной карьеры.
4. Психологические навыки и способности, обеспечивающие успешность агентской деятельности.
5. Социально-психологический климат в системе «спортивны агент-юный спортсмен-родитель».
6. Профессиональная коммуникация в системах «тренер-юный спортсмен», «спортивный агент-юный спортсмен».
7. Профессиональная компетентность тренера и спортивного агента в средствах и методах психорегуляции и психогигиены.
8. Психологическая готовность к реализации агентской деятельности в спорте.
9. Адаптация спортсмена-юниора в профессиональном спорте: проблемы, участники процесса, пути оптимизации.
10. Психологические аспекты профессиональной деятельности спортивного агента.
11. Методы разрешения спортивных споров, конфликтов.
12. Авторитет учителя физической культуры.
13. Стиль деятельности учителя физической культуры.
14. Авторитет детского тренера.
15. Стили деятельности тренера.
16. Мотивация спортсмена.
17. Способы повышения мотивации школьников к уроку физической культурой.

ОС-3 Компетентностно-ориентированные задания

Компетентностно-ориенированные задания

Задание 1. Юридическое сопровождение: заключение договоров как с клиентом, так и от имени клиента.

Практическое задание: из различных частей контракта спортсмена, предложить студенту на выбор, выявить необходимые фрагменты договора и составить их в смысловой последовательности.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить требования к оформлению контракта спортсмена, в том числе несовершеннолетнего.

Задание 2. Медико-биологическое сопровождение.

Практическое задание 1: оценить особенности врабатывания спортсмена, характер влияния спортивной нагрузки различной направленности, динамику восстановительных процессов. Выявить особенности динамики работоспособности.

Практическое задание 2: выявить виды травм, их причины, обстоятельства получения (в клубе, лиге, виде спорта и других).

Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные виды восстановительных средств, комплексное использование которых позволит спроектировать индивидуальную систему восстановления спортивной работоспособности.

Задание 3. Научно-методическое сопровождение.

Практическое задание 1: определить специфику измерения и оценку спортивного результата в избранном виде спорта по объективным, субъективным, процессуальным и результативным критериям, которые могут повлиять на изменение контракта в части финансовых характеристик.

Практическое задание 2: оценить успешность карьер игроков финала молодежного (юниорского, юношеского и других) чемпионата мира в выбранном виде спорта в определенный год.

Задание для самостоятельной работы: освоить основы спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов (выделить вид и этапы подготовки).

Задание 4. Психологическое сопровождение.

Практическое задание: составить психологический портрет личности спортсмена; выявить особенности мотивационной, волевой, когнитивной сфер, охарактеризовать личностные смыслы, специфику регулятивных способностей, выявить помеховлияния и сбивающие факторы.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить средства и методы диагностики развития спортивно значимых качеств и способностей спортсмена, обеспечивающих готовность к соревновательной деятельности.

Задание 5. Рекламное сопровождение. Привлечение внимания потенциального работодателя к своему клиенту, создание благоприятного образа (имиджа) спортсмена.

Практическое задание: выбрать известного спортсмена и основываясь на его имидже, разработать 3-4 этапа PR-продвижения спортсмена.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные этапы PR-продвижения.

Задание 6. Экономическое сопровождение.

Практическое задание: на основе условной суммы, находящейся на счету спортсмена и использования Интернета, предложить 2-3 реальных объекта инвестирования средств.

*Задание для самостоятельной подготовки***:** изучить структуру и основополагающие бизнес-плана.

Задание 7. Проведение переговоров.

Практическое задание: в формате «руководитель физкультурно-спортивной организации – агент» заинтересовать руководителя в необходимости заключения сотрудничества с опекаемым спортсменом, опираясь на заданные качественные характеристики.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить основные правила проведения переговоров в формате «продавец – покупатель».

Задание 8. Планирование работы организации: сбор и анализ значимой информации, оценка, сравнение и ее усвоение; постановка целей задач, планирование, подготовка и принятие решений.

Практическое задание 1: распланировать свою рабочую неделю с учетом определенных вводных и доминирующих видов деятельности.

Практическое задание 2: выявить страховые организации, предоставляющие необходимые услуги для защиты спортсмена, сравнить данные услуги.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить сущность и содержание планирования и принятия решений.

Задание 9. Профессиональный отбор клиентов.

Практическое задание: на основе анализа видеозаписей спортивной деятельности и межличностного общения, выявить слабые и сильные стороны спортсмена.

Задание для самостоятельной подготовки: изучить смысловые поля понятий «спортивное соревнование», «конкуренция», «отбор», «субъективные и объективные составляющие отбора», «психолого-педагогическая характеристика вида спорта».

Задание 10. Изучение и учет деятельности конкурентов.

Практическое задание: на основе изучения электронных ресурсов, составить список действующих агентов в избранном виде спорта. Выбрать одного из агентов и охарактеризовать специфику его профессиональной деятельности, применяя критерии результативности и перспективности профессиональных выборов.

Задание для самостоятельной подготовки: создать профессиональный портрет деятельности определенного агента; выявить факторы, обеспечивающие его профессиональную информационную компетентность.

ОС-5 Итоговая практическая работа

Итоговая практическая работа (примерные темы)

1. Предстартовые психические состояния спортсмена.
2. Психологические основы отбора в спорте.
3. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
4. Основы психорегуляции в спорте.
5. Методы гетерорегуляции.
6. Методы ауторегуляции.
7. Идеомоторная тренировка.
8. Предстартовое безразличие.
9. Боевая готовность.
10. Предстартовая лихорадка.
11. Предстартовая апатия.
12. Основы психогогиены в спорте.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта : учебник / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург :

Питер, 2019. - 352 с. - (Серия «Мастера психологии»). - ISBN 978-5-4461-0897-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1836906

2. Психология спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2019. - 170 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1510919

3. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров : научно-популярное издание / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. - Москва : Спорт, 2021. - 272 с. - ISBN 978-5-907225-70-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1832187

4. Вакарев, Е. С. Психология спортивной деятельности : учебное пособие / Е. С. Вакарев. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 210 с. - ISBN 978-5-9765-2620-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1843990

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у обучающегося компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации	ОР-1 знать анатомо-морфологические, психологические особенности занимающихся различного возраста и пола; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
1.	ОС-1 Тестирование	
2.	ОС-2 Эссе	
3.	ОС-3 Компетентностно-ориентированные задания	
4.	ОС-4 Кейс-задачи	
5.	ОС-5 Итоговая практическая работа	
	Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)	
6.	ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-1 Тестирование

Вариант 1

1. Психология физического воспитания и спорта это:

а) область медицинской науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека;

б) область педагогической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека;

в) область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека.

2. Продуктом деятельности в спорте является:

а) оздоровительный эффект;

б) спортивное достижение;

в) образовательный эффект.

3. Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:

а) борьба и сотрудничество;

б) уничтожение и взаимодействие;

в) противоборство и взаимодействие.

4. В младшем школьном возрасте устойчивость произвольного внимания равна:

а) 10–15 мин;

б) 45 минут;

в) не сформирована вообще.

5. В психологии выделяют:

а) 4 типа восприятия и наблюдения;

б) 3 типа восприятия и наблюдения;

в) 2 типа восприятия и наблюдения.

6. Принцип индивидуализации обозначает:

а) индивидуальную работу с отдельным спортсменом;

б) работу по формированию индивидуальных черт характера спортсмена;

в) учёт индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

7. Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из:

а) 3-х стадий;

б) 4-х стадий;

в) 2-х стадий.

8. Общие признаки психического перенапряжения проявляются в виде:

а) капризность, неустойчивости настроения, внутренней раздражительности;

б) быстрой утомляемости, снижении работоспособности, расстройстве сна;

в) общего депрессивного фона настроения, тревожности, высокой ранимости.

9. Оптимальное предсоревновательное эмоциональное напряжение называется:

а) боевой готовностью;

б) стартовым безразличием;

в) стартовой лихорадкой.

10. В структуру психологического обеспечения физической подготовки входят:

а) специальные знания, психологические качества, методы воспитания физических качеств;

б) специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств;

в) теоретические знания, физические качества, методы воспитания физических качеств

11. В структуру тактического действия входит:

а) восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи;

б) ощущение спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи;

в) восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, составление плана по решению тактической задачи.

12. Моделирование деятельности – это:

а) процесс практического создания моделей машин, механизмов и т.д.;

б) процесс мысленного создания будущей деятельности в предполагаемых условиях;

в) процесс фантазирования в целях отдыха и самосовершенствования.

13. Дидактические способности тренера – это:

а) способности к соответствующей области наук (учебный предмет);

б) способности передавать учебный материал, делая его доступным;

в) способность к общению со спортсменами.

14. В педагогической психологии различают четыре типа индивидуальных стилей педагогической деятельности:

а) эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический;

б) эмоционально-импровизационный, авторитарный, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический;

в) эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, индивидуальный.

15. Различают3 типа контроля состояний спортсмена:

а) поэтапный, текущий, конечный;

б) поэтапный, текущий, оперативный;

в) начальный, текущий, окончательный.

16. Аспектами формирования личности спортсмена являются:

а) самосознание, самоопределение, деятельность тренера;

б) самосознание, деятельность тренера, мнение коллектива;

в) самосознание, деятельность тренера, общественное сознание (спортивный коллектив и общество).

Вариант 2

1. Психология физического воспитания и спорта это:

а) область медицинской науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека;

б) область педагогической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека;

в) область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека.

2. Продуктом деятельности в спорте является:

а) оздоровительный эффект;

б) спортивное достижение;

в) образовательный эффект.

3. Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:

а) борьба и сотрудничество;

б) уничтожение и взаимодействие;
в) противоборство и взаимодействие.

4. В младшем школьном возрасте устойчивость произвольного внимания равна:

а) 10–15 мин;
б) 45 минут;
в) не сформирована вообще.

5. В психологии выделяют:

а) 4 типа восприятия и наблюдения;
б) 3 типа восприятия и наблюдения;
в) 2 типа восприятия и наблюдения.

6. Принцип индивидуализации обозначает:

а) индивидуальную работу с отдельным спортсменом;
б) работу по формированию индивидуальных черт характера спортсмена;
в) учёт индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

7. Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из:

а) 3-х стадий;
б) 4-х стадий;
в) 2-х стадий.

8. Общие признаки психического перенапряжения проявляются в виде:

а) капризность, неустойчивости настроения, внутренней раздражительности;
б) быстрой утомляемости, снижении работоспособности, расстройстве сна;
в) общего депрессивного фона настроения, тревожности, высокой ранимости.

9. Психодиагностика решает следующие задачи:

а) отбор спортсменов и комплектование спортивных команд, прогнозирование успехов, оценка психического состояния спортсменов;

б) отбор спортсменов и комплектование спортивных команд, определение слабых сторон спортсменов, получение компрометирующей информации;

в) отбор спортсменов и комплектование спортивных команд, прогнозирование успехов, получение компрометирующей информации.

10. Социометрия – это измерение:

а) темперамента и характера;
б) взаимоотношений в группе;
в) эмоциональных состояний.

11. Спортивные группы делятся на:

а) большие и малые;
б) большие и средние;
в) средние и малые.

12. Неформальный лидер – это член группы:

а) участвующий в неформальных объединениях(группах);
б) позиция которого завоёвывается благодаря симпатиям и уважению большинства группы;
в) участник неформальных объединений(групп), позиция которого завоёвывается благодаря симпатиям и уважению большинства группы.

13. Процесс осуществления работы с лидером делится на 3 этапа:

а) подготовительный, рабочий, послерабочий;
б) подготовительный, стадия готовности, завершающий;
в) подготовительный, основной, заключительный.

14. Основу спорта составляют 3 элемента:

а) приём, тренировка, отсев;
б) отбор, тренировка, соревнования;
в) отбор, соревнования, отсев.

15. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:
а) спокойствием, уверенностью в себе, боевым духом;
б) агрессивностью, самоуверенностью, боевым духом;
в) спокойствием, самоуверенностью, боевым духом.
16. К методам саморегуляции относятся:
а) аутогенная тренировка, простейшие методы саморегуляции, идеомоторная тренировка;
б) аутогенная тренировка, гипноз, идеомоторная тренировка;
в) аутогенная тренировка, беседа, убеждение.

ОС-4 Кейс-задачи

Кейс-задачи

Задача 1. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

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

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Ишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали - на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 фкг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

Задача 3. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: "Я должен выиграть!"».

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого. Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю – зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задача 4. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю.Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2. П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни – и это позволило нам побить рекорд».

3. П.Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве. Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

4. Ю.Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудение мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...»

5. К.Феркерк(конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь неимоверный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгрывая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

7. Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т.Аниной и Л. Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Ланиной после соревнований: «А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Он согласилась: "Обязательно отыграюсь"».

Задача 5. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1. Ю.Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении – жиме, опередив на10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем – абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3. К.Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... не казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат буде ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д.Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько и не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задача 6. Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

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

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

Задача 7. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

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

2. Фехтовальщик: Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишний раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.).

Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком.

Задача 8. Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях.

1. «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму».

2. Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2).

3. «В течение первого круга (в беге на дистанции 880 ярдов) лидером был Гарри Филпотт, а на предпоследней прямой второго круга я вышел вперед. Я вел бег очень уверенно, как вдруг внезапно Джордж сделал спринтерский рывок и в мгновение ока оставил меня позади. Он прошел мимо с таким ускорением, что я до определенной степени потерял контроль над собой. Когда я пришел в себя, он был уже на пять ярдов впереди и, даже взяв себя в руки, я смог преследовать его весьма вяло».

4. «Сколько раз я читала и слышала про полную опустошенность после победы, смертельную усталость, даже сомнения. А стоило ли опять вступать в эту жесткую игру? Я никогда не переживала подобного. И после победы продолжает действовать тот огромный заряд, что накапливался перед соревнованиями. Карусель так раскручивалась, что остановить ее сразу был невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

Задача 9. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие – при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2. Успокаивающий самомассаж.
3. Интенсивная специальная разминка.
4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

Задача10. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие – к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическим и для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задача11. Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Задача 12. Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность).

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.

5. Способность быстро принимать правильные решения.

6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задача 13. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

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

Задача 14. Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В.Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

Задача 15. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?

«Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается…

Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

Задача 16. Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности:

1) тип спортивной направленности;

2) тип физкультурно-оздоровительной направленности;

3) тип полуспортивной направленности;

4) тип раздвоенной или противоречивой направленности.

Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие.

В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в свои планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний и в тоже время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества.

Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задача 17. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.

а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т.п.);
б) смелость;
в) ответственность, долг;
г) увлеченность;
д) общительность;
е) доброжелательность;
ж) самообладание в экстремальных условиях;
з) чувство спортивной чести;
и) болезненное отношение к спортивным неудачам;
к) исполнительность;
л) наблюдательность;
м) инициативность;
н) уважение к товарищам;
о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление;
п) патриотизм;
р) требовательность к себе и другим;
с) аккуратность;
т) уверенность в своих силах.

Задача 18. О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке? «Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стал классным гонщиком. В те

годы рядом со мной тренировалось много ребят. Был среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Ни один из них не выдерживал нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей. Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. «Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит"».

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к экзамену

1. Психология физической культуры и спорта как учебная дисциплина: цель и предмет изучения.
2. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
3. Схожие и отличительные черты психологии физической культуры и психологии спорта.
4. Задачи психологии физической культуры.
5. Задачи психологии спорта.
6. История психологии спорта: возникновение, образование, ученые.
7. Значение психологических знаний для спортивной практики и физической культуры в целом.
8. Основы развития внимания занимающихся физической культурой и спортом и способы поддержания его устойчивости.
9. Психологические особенности мыслительной деятельности учащихся во время занятий физкультурой.
10. Роль и развитие когнитивных процессов в процессе занятий физическими упражнениями.
11. Роль двигательной памяти учащихся в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Факторы повышения активности учащихся на занятиях физической культурой.
13. Деятельность тренера: цель, задачи, специфика.
14. Индивидуальный стиль деятельности тренера.
15. Типы индивидуального стиля деятельности тренера (организационно-коммуникативный, организаторский, коммуникативный) и их признаки.
16. Профессиональные способности и умения тренера.
17. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
18. Авторитет тренера.
19. Ученик как субъект учебной деятельности.
20. Мотивационная сфера учащихся и ее возрастные особенности.
21. Эмоциональная сфера учащихся и ее возрастные особенности.
22. Самосознание и самооценка учащихся.
23. Волевая сфера учащихся.
24. Методы изучения личности учащихся.
25. Психологическая систематика видов спорта.

26. Психологическая характеристика физических качеств спортсмена.
27. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.
28. Стадии формирования двигательных навыков у спортсменов.
29. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
30. Роль представлений в управлении движениями.
31. Реакция в спорте.
32. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности
33. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
34. Предстартовые психические состояния.
35. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
36. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
37. Психологические основы физической подготовки спортсменов.
38. Психологические основы технической подготовки спортсменов.
39. Психологические основы тактической подготовки спортсменов.
40. Тактическое мышление спортсмена.
41. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
42. Антиципации в спорте.
43. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
44. Личность спортсмена: формирование и развитие.
45. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
46. Психологическая характеристика спортивных групп.
47. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
48. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
49. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
50. Мотивы спортивной деятельности.
51. Диагностика в спорте.
52. Отбор в спортивной практике.
53. Психологические особенности соревнования.
54. Психологические особенности тренировочного занятия.
55. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
56. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
57. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
58. Психологический анализ тренировочного занятия: сущность, этапы, содержание и значение.
59. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
60. Методы психогигиены в спорте и их значение.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
5 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 баллов	5 х 1=5 баллов	229 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 баллов max	7 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 5 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практически занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с бально-рейтинговой системой университета.

Подготовка к **тесту**.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

Выполнение итоговой **практической работы**.

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1157116 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255 (дата обращения: 17.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Майдокина, Л. Г. Психология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74476

2. Ильина, Н. Л. Психология тренера: Учебное пособие / Ильина Н.Л. - СПб:СПбГУ, 2016. - 109 с.: ISBN 978-5-288-05683-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/940998 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

https://www.youtube.com/channel/UCcZ7JM5fRPW7t_RfBu54rIQ	Ассоциация спортивных психологов
http://www.sport-psy.ru	Журнал «Спортивный психолог»
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Рабочая программа Психология физической культуры и спорта
Составитель: Е.О. Панова – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ Е.О. Панова
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "16" мая 2023 г., протокол №11

Заведующий кафедрой

	Л.И. Костюнина	16.05.2023 г.
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

	Матвеева О.Н.	05.04.2023
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

	А.Н. Илькин	23.05.2023 г.
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата*