

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Факультет физической культуры и спорта**

Утверждено  
решением ученого совета ННГУ  
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

## **Рабочая программа дисциплины**

### **Психология физической культуры и спорта**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный туризм**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

# 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.11 «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p><b>УК-6.1. Знает:</b> - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни</p> <p><b>УК-6.2. Умеет:</b> - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде</p> <p><b>УК-6.3. Имеет опыт:</b> - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов</p>	<p><i>Знать</i>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, основы их психодиагностики <i>Уметь</i> определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения</p> <p><i>Владеть</i> умением планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; -умением выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов</p>	Коллоквиум, контрольная работа, тестовые задания
ОПК-1	<b>ОПК-1.1. Знает:</b> - морфологические особенности занимающихся	<i>Знать</i> базовые психологические категории и понятия,	Коллоквиум, контрольная

<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной</p>	<p>общеметодологические принципы, применяемые в психологии спорта; способы диагностики психомоторных способностей спортсменов, гармоничного развития их личности на разных этапах спортивной карьеры. <i>Уметь</i> определять уровни сформированности психических процессов спортсменов различного пола и возраста, анализировать причины негативных психологических состояний, в том числе предстартовых; использовать методы формирования личности спортсменов в условиях физкультурно-спортивной деятельности любого возраста. <i>Владеть</i> современными технологиями управления эмоциональными состояниями спортсменов, диагностики психомоторных и личностных особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>работа, тестовые задания</p> <p>Деловая игра «Пресс-конференция»; психодиагностические методики, обсуждение результатов методик и способов их применения тренером в процессе дискуссии</p> <p>Психологическое тестирование, дискуссия на основе их результатов Кейс-задачи</p>
---	---	--	---

	<p>программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p><b>ОПК-1.2. Умеет:</b> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебновоспитательный процесс по физической культуре</p>		
--	--	--	--

	<p>и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><b>ОПК-1.3. Имеет опыт:</b> - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию,</p>		
--	--	--	--

	<p>лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <p>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>		
<p>ОПК-2</p> <p>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p><b>ОПК-2.1. Знает:</b></p> <p>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</p>	<p><i>Знать</i> новейшие психологические теории, интерпретации, методы и технологии, используемые в тренерской деятельности, в частности в системе отбора и спортивной ориентации.</p> <p><i>Уметь</i> применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию учебно-тренировочной деятельности и в повышение результативности этого процесса; определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учётом индивидуальных особенностей их психики.</p> <p><i>Владеть</i> различными актуальными психологическими технологиями, организационными формами, методами, приемами и средствами обучения и воспитания с целью повышения качества учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Коллоквиум, тестовые задания</p> <p>Психологическое тестирование, дискуссия на основе их результатов</p> <p>Психологическое тестирование, дискуссия на основе их результатов</p>

	<p><b>ОПК-2.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li><li>- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li><li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li><li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li><li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li><li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li><li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li><li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li><li>- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;</li><li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li><li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li></ul> <p><b>ОПК-2.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li><li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li><li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li><li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li><li>- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li><li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li><li>- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li><li>- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и</li></ul>		
--	---	--	--



	оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.		
ОПК-9  Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, техникой и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p><b>ОПК-9.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>ОПК-9.2. Умеет:</b> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять</p>	<p><i>Знать</i> условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования</p> <p><i>Уметь</i> использовать комплексное психодиагностическое тестирование, в частности, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);_</p> <p>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов</p> <p><i>Владеть</i> умением применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p>	Тестирование

	<p> биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорнодвигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее </p>		
--	---	--	--

	<p>животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p> <p><b>ОПК-9.3. Имеет опыт</b> -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>		
<p>ОПК-10</p> <p>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>ОПК-10. Знает:</b></p> <p>- основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p>	<p><i>Знать</i>- типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе;</p> <p><i>Уметь</i>- учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и</p>	<p>Коллоквиум, тестовые задания</p>

	<p><b>ОПК-10.2. Умеет:</b> - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурноспортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; - вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива; - определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p><b>ОПК-10.3. Имеет опыт</b> - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководства работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>	<p>занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурноспортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы</p> <p><i>Владеть</i> _ применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>	
--	---	---	--

### 3. Структура и содержание дисциплины Психология физической культуры и спорта

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>4 ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>4 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>		<b>144</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>50</b>		<b>16</b>
- занятия лекционного типа	32		6
- занятия семинарского типа	16		8
- контроль самостоятельной работы	2		2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>58</b>		<b>119</b>
<b>Промежуточная аттестация – экзамен</b>	<b>36</b>		<b>9</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		В том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Всего			
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Введение в психологию физического воспитания и спорта	8	8	2	1			2	1	6	6
Психологическая структура деятельности в сфере физического воспитания и спорта	30	36	10	1	6	2	14	3	16	32
Специфика развития познавательных психических процессов у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью	32	42	10		4	2	14	2	18	40

Влияние физкультурно-спортивной деятельности на психологическое состояние и особенности личности.	34	47	4	2	2	2	6	4	10	21
Возрастные психологические особенности людей разного возраста	18	24	6	2	4	2	10	4	8	20
КСР	2	2								
Промежуточная аттестация: экзамен	36	9								
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>119</b>

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме (экзамен).

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Для организации самостоятельной работы студентов заочного отделения используется контрольная работа, содержание которой обсуждается в процессе дискуссии.

Вопросы для написания контрольной работы:

1. Сходство и различие понятий «Физическое воспитание» и «спорт».
2. Предмет и объект изучения психологии ФКС как науки.
3. Что такое психика и какова ее структура?
4. Основные направления психологической работы в сфере ФКС.
5. Задачи психологии ФКС.
6. Психологическая структура спортивной деятельности.
7. Мотивация учебно-физкультурной деятельности.
8. Мотивация спортивной деятельности. Классификации мотивов. Роль силы мотива в успешности спортивной деятельности.
9. Психологические особенности исполнительского и рефлексивного компонентов спортивной деятельности.
10. Понятие «Психомоторика».
11. Периферическая составляющая психомоторики – сенсомоторные процессы.
12. Иерархия уровней функционирования психомоторики.
13. Системно-функциональные механизмы управления психомоторными действиями.
14. Двигательный навык и стадии его формирования.
15. Психологические особенности двигательных качеств.
16. Этапы познания и те психические процессы, которые к ним относятся.
17. Что общего и различного в процессах ощущения и восприятия.
18. Какие свойства или особенности процесса восприятия вы знаете? Опишите их.
19. Какие закономерности ощущений вы знаете?

20. Какие внешние условия двигательной деятельности остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
21. Возникают ли мысли о качестве выполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
22. Назовите опорные пункты, на которых Вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
23. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
24. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
25. Опишите виды внимания, которые Вы знаете.
26. Перечислите свойства внимания.
27. Что такое память?
28. Чем отличается узнавание от воспроизведения?
29. Что такое забывание?
30. Перечислите и опишите виды памяти по характеру психической активности.
31. Какие свойства характеризуют мышление как психический процесс?
32. Перечислите мыслительные операции.
33. Перечислите виды мышления по форме и содержанию знаний.
34. В каких ситуациях используется тактическое мышление в спортивной деятельности и чем оно характеризуется.
35. Чем отличается процесс воображения от фантазирования?
36. Вдохновение у спортсменов
37. Монотония – специфическое состояние спортсменов
38. Состояние тренированности и «спортивной формы»
39. Состояние перетренированности
40. Психический стресс у спортсменов
41. Предстартовая лихорадка и предстартовая апатия
42. Оптимальное боевое состояние спортсмена

Для организации самостоятельной работы студентов очного отделения перечень данных вопросов используется на устных опросах, коллоквиумах во время проведения текущего контроля.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретическо	Уровень знаний ниже минимальны	Минимально допустимый уровень	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,	

	го материала.  Невозможнос ть оценить полноту знаний вследствие отказа обучающего я от ответа	х требований. Имели место грубые ошибки.	знаний. Допущено много негрубых ошибки.	соответствующ ем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	соответствующ ем программе подготовки. Допущено несколько несущественн ых ошибок	соответствую щем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающе м программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальны х умений . Невозможнос ть оценить наличие умений вследствие отказа обучающего я от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продемонстр ированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продемонстри рованы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстри рованы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстр ированы все основные умения, реше ны все основные задачи с отдельными несуществен ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продемонстр ированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном  объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможнос ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего я от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальны й  набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ированы навыки  при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ирован творческий подход к решению нестандартн ых задач

**Шкала оценки при промежуточной аттестации**

<b>Оценка</b>		<b>Уровень подготовки</b>
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция



		сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Результаты обучения по дисциплине**	Наименование оценочного средства
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p><i>Знать</i>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, основы их психодиагностики</p> <p><i>Уметь</i> определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные и др.) для успешного выполнения порученной работы;</p> <p>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения</p> <p><i>Владеть</i> умением планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей;</p> <p>-умением выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов</p>	Коллоквиум, контрольная работа, тестовые задания
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с	<i>Знать</i> базовые психологические категории и понятия, общеметодологические принципы, применяемые в психологии спорта; способы диагностики психомоторных способностей	Коллоквиум, контрольная работа, тестовые задания

<p>учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>спортсменов, гармоничного развития их личности на разных этапах спортивной карьеры.  <i>Уметь</i> определять уровни сформированности психических процессов спортсменов различного пола и возраста, анализировать причины негативных психологических состояний, в том числе предстартовых; использовать методы формирования личности спортсменов в условиях физкультурно-спортивной деятельности любого возраста.  <i>Владеть</i> современными технологиями управления эмоциональными состояниями спортсменов, диагностики психомоторных и личностных особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>Деловая игра «Пресс-конференция»; психодиагностические методики, обсуждение результатов методик и способов их применения тренером в процессе дискуссии</p> <p>Психологическое тестирование, дискуссия на основе их результатов Кейс-задачи</p>
<p>ОПК-2</p> <p>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p><i>Знать</i> новейшие психологические теории, интерпретации, методы и технологии, используемые в тренерской деятельности, в частности в системе отбора и спортивной ориентации.  <i>Уметь</i> применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию учебно-тренировочной деятельности и в повышение результативности этого процесса; определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учётом индивидуальных особенностей их психики.  <i>Владеть</i> различными актуальными психологическими технологиями, организационными формами, методами, приемами и средствами обучения и воспитания с целью повышения качества учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Коллоквиум, тестовые задания</p> <p>Психологическое тестирование, дискуссия на основе их результатов</p> <p>Психологическое тестирование, дискуссия на основе их результатов</p>
<p>ОПК-9</p> <p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><i>Знать</i> условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования  <i>Уметь</i> использовать комплексное психодиагностическое тестирование, в частности, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);_</p>	<p>Тестирование</p>

	<p>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов</p> <p><i>Владеть</i> умением применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p>	
<p>ОПК-10</p> <p>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p><i>Знать</i>- типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе;</p> <p><i>Уметь</i>- учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурноспортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы</p> <p><i>Владеть</i> _ применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>	Коллоквиум, тестовые задания

### 6.2.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
<b>Теоретическая часть.</b>	
1. Предмет психологии ФКС. Ее место в системе наук, задачи.	ОПК-1

2. Психологическая структура деятельности в сфере физической культуры и спорта.	ОПК-1
3. Мотивация в физкультурно-спортивной деятельности.	ОПК-1
4. Психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности.	ОПК-1
5. Понятие «Психомоторика» и его составляющие.	ОПК-1
6. Возрастные особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.	УК-6
7. Психологические особенности двигательных навыков и двигательных качеств.	ОПК-9
8. Ощущение как психический процесс и его роль в спортивной деятельности.	ОПК-2
9. Восприятие как психический процесс. Особенности специфических восприятий в спортивной деятельности.	ОПК-2
10. Основные характеристики внимания. Роль внимания в физическом воспитании и спорте.	ОПК-2
11. Память как психический процесс и ее роль в учебной и спортивной деятельности.	ОПК-2
12. Основные характеристики мышления. Особенности мышления в спортивной деятельности.	ОПК-2
13. Понятие о воображении. Творчество в спорте.	ОПК-2
14. Воля, ее психологическая характеристика и роль в достижении спортивных успехов.	ОПК-1
15. Основные характеристики эмоций и чувств. Предстартовые состояния спортсменов.	ОПК-1
16. Понятие «Личность» с точки зрения различных подходов в психологии. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.	ОПК-1
17. Психологическая характеристика темперамента. Его роль в успешности спортивной деятельности.	ОПК-1
18. Характер и способности в спорте.	ОПК-1
19. Личность спортсменов различных специализаций. Психология спортивного отбора.	ОПК-1
20. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая и специальная психологическая подготовка.	ОПК-2
21. Возрастные особенности детей раннего возраста	УК-6
22. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	УК-6
23. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	УК-6
24. Возрастные особенности детей подросткового возраста	УК-6
25. Возрастные особенности детей юношеского возраста	УК-6
26. Возрастные особенности людей пожилого возраста	УК-6
27. Общение. Психологические функции общения.	ОПК-10
<b>Практическая часть.</b>	
1. Методы психодиагностики в спорте.	ОПК-9
2. Значение исследования мотивации спортсмена, методы ее изучения и формирования.	ОПК-9

3. Специальные физические упражнения для изучения психомоторики спортсменов. Методики оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, теппинг-тест	ОПК-9
4. Изучение свойств внимания у спортсменов (распределения, переключения, продуктивности и устойчивости). Методы развития внимания. Методика «Корректирующая проба»	ОПК-9
5. Диагностика различных видов памяти (двигательной, оперативной, образной, словесной). Приемы мнемоники.	ОПК-9
6. Диагностика интеллектуальных свойств занимающихся спортом, образного и логического мышления и методы их совершенствования.	ОПК-9
7. Измерение свойств темперамента спортсмена. Тест Айзенка	ОПК-9
8. Изучение агрессивности личности в спорте.	ОПК-9
9. Измерение личностной тревоги. Методика Спилбергера-Ханина	ОПК-9
10. Социометрия	ОПК-9
11. Диагностика личностных особенностей спортсменов с помощью проективных методик (Графологическая диагностика и тест «Несуществующее животное»).	ОПК-9
12. Диагностика акцентуации характера, методика Шмишека-Леонгарда	ОПК-9
13. Опросник САН.	ОПК-9

### 6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

#### **УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

1. Что такое кризис возрастного развития ?

- а) новый этап в развитии психических качеств человека
- б) переход от одной стадии развития к другой, сопровождающийся эмоциональным подъемом
- в) несоответствие между уровнем достигнутого личностного развития и операционально-техническими возможностями, ведущее к аффективным взрывам
- г) *задержка в психическом развитии человека, сопровождаемая депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами личностного и межличностного характера\**

2. Непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями ?

- а) особенности
- б) новообразования
- в) *кризисы\**
- г) свойства

3. Что такое: «качественные изменения, появление новообразований, новых механизмов, новых процессов»?

- а) Рост
- б) *развитие\**
- в) совершенствование
- г) созревание

4. Что такое возрастное новообразование?

- а) *психические и социальные изменения, которые возникают на данной возрастной ступени и определяют весь ход его развития в данный период\**
- б) противоречие между образом жизни ребенка и его возможностями
- в) восприимчивость к внешним воздействиям
- г) индивидуальные особенности ребенка
- д) структура личности ребенка

5. Сенситивный период - это ...

а) естественный процесс преобразования анатомических структур и физиологических процессов организма по мере его роста

б) процесс и результат присвоения ребенком социального опыта по мере его психологического интеллектуального и личностного развития

в) *период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения\**

г) максимальное развитие человеком имеющихся у него задатков и способностей, их реализация в практических делах

**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**

**1. 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 Ферхеин 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!"» - *полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях К. Форкерка).*

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)» - *полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях К. Форкерка, его внимания, концентрации).*

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» - *полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях Л.Латыниной).*

**2. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях. Объясните, как может повлиять это состояние на результативность выступления?**

1. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу» (*стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению*).

2. Спортсменка чувствовала себя предельно собранной и вместе с тем — абсолютно уверенной. Чувствовала себя бодрой и сильной, готовой к борьбе (*состояние боевой готовности – способствует выигрышу*).

3. К.Форкерк 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... Мне 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» (*стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению*).

4. Спортсменка была вполне удовлетворена течением тренировки и не беспокоилась... Она признавала свои возможности, и пока результаты были с ней в согласии, ей не нужно было ничего другого. Она твердо верила, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовала себя вполне бодрой (*спокойная уверенность, может помешать успешному выступлению*).

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 их 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 (*самоуспокоенность, может помешать успешному выступлению*).

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 (*состояние боевой готовности – способствует выигрышу*).

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 (*стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению*).

**3. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?**

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями (*объективные, объяснение должно содержать рассуждение о специфике спортивной деятельности в отличие от других видов деятельности, а также особенностями пола и возраста спортсменов*).

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта (*объективные, объяснение должно содержать рассуждение о специфике конкретного вида спорта в отличие от других, а также особенностями пола и возраста спортсменов*).

3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта (*субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности*).

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (*субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности в зависимости от возраста и квалификации*).

5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером (*субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности*).

6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта (*субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности*).

## **ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий**

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

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности (*настойчивость*).

2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения (*дисциплинированность*).

3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью (*смелость*).

4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях (*самообладание*).

5. Способность быстро принимать правильные решения (*решительность*).

6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия (*инициативность*).

7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности (*целеустремленность*).

**2. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».**

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые (*стартовая лихорадка*).

2. Успокаивающий самомассаж (*стартовая лихорадка*).

3. Интенсивная специальная разминка (*стартовая апатия*).

4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом (*стартовая лихорадка*).

5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме (*стартовая апатия*).

6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах (*стартовая лихорадка*).

7. Прослушивание любимых мелодий (*и стартовая лихорадка, и стартовая апатия*).

8. Идеомоторная разминка (*и стартовая лихорадка, и стартовая апатия*).

**3. 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 (*предстартовое возбуждение*).

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» (*спортивный азарт или перевозбуждение*).

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» (*спортивную злость*).

### **ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**

**1. 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.

1) моральные черты: в, е, л, п, р, с.

2) волевые черты: а, б, ж, к, м.

3) эмоциональные черты: г, и, о.

4) отношения в коллективе: д, е, н.

5) отношение к повышению спортивного мастерства: в, з, т.

**2. 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, с 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 (*решительность*).

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 это значительных внутренних усилий (*сдержанность, самообладание*).

### **ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта**

1. Процесс, который называется общением:

а) множественные, непосредственные контакты незнакомых людей, а также коммуникация, опосредованная различными видами массовой информации

б) сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга \*

в) авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками, принуждения к определенным действиям или решениям



2. Как называется общение, которое имеет своей целью извлечение выгоды от собеседника с использованием различных приемов (лесть, запугивание, обман и пр.):

- а) *манипулятивное \**
- б) светское
- в) деловое

3. При каком стиле общения оба участника чувствуют себя личностью:

- а) авторитарный
- б) *демократический \**
- в) индивидуальный

4. По содержанию общение делят:

- а) *материальное, когнитивное, кондиционное, мотивационное, деятельностное \**
- б) непосредственное, опосредствованное, прямое, косвенное
- в) биологическое, социальное

5. Как называются препятствия в общении, которые проявляются у партнеров в непонимании высказываний, требований, предъявляемых друг другу:

- а) эмоциональные барьеры
- б) культурные барьеры
- в) *смысловые барьеры \**

### **6.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции**

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

#### **Задание (кейсы).**

Прочитайте ситуации. Проанализируйте их и дайте письменное решение проблемы от лица указанных персонажей. Затем разработайте собственное аргументированное решение.

##### *Ситуация 1.*

К директору школы обратилась мать ученика М., учащегося в 6-м классе. По ее словам учитель физической культуры К.С. в процессе уроков регулярно оскорблял ее сына, подчеркивая его неумение выполнять различные упражнения. В результате этого, у мальчика понизилась самооценка, М. стал категорично отказываться от посещения уроков физической культуры, в связи с чем, ему грозит «двойка» за четверть.

После проверки подлинности этого, выяснилось, что такая ситуация имела место. Но К.С. объясняет свое поведение тем, что видит способности у данного ребенка и «унижая» его, учитель пытался стимулировать ученика к более усидчивым занятиям физической культурой.

Директор считает, что К.С. – профессионал, человек очень уважаемый (МСМК), обладающий значимым авторитетом в спортивном и образовательном сообществе.

Мать М. в свою очередь, требует уволить учителя К.С., утверждая, что человек, использующий такие методы, не может быть истинным педагогом. Угрожает жалобами и скандалом.

Как поступит директор школы? Как поступили бы Вы?

**Ответ** должен содержать рассуждения о видах мотивации физкультурно-спортивной деятельности, психологическом эффекте воздействия каждого вида мотивации на учеников с учетом возрастных особенностей детей 11-13 лет (6 класс), а также гендерных особенностей мальчиков этого возраста.

##### *Ситуация 2.*

Директор В.В. спортивного клуба «С» хочет ввести в клубе новый вид услуг: секции для детей по нескольким видам спорта. В микрорайоне, где находится клуб «С» нет детских спортивных учреждений, поэтому, введя этот вид услуг, В.В. рассчитывает привлечь большое количество новых клиентов (детей), которым в настоящее время приходится ездить в секции в другие районы города. Как построить В.В. PR-кампанию, какие способы мотивации ему использовать для привлечения в клуб «С»? Ведь у детей и их родителей уже сложились определенные отношения с тренерами в тех спортивных организациях, где они уже занимаются.

**Ответ** должен содержать рассуждения о психологических особенностях детей мл.школьного, а также подросткового возраста, особенностях мотивации физкультурно-спортивной деятельности девочек и мальчиков, а также

предположения о способах, используемых в PR-кампаниях для привлечения клиентов, являющихся родителями этих детей.

**Деловая игра «Пресс-конференция, посвященная проблемам предстартовых состояний спортсменов»**

**Цель занятия:** активизировать представление о психических состояниях спортсменов, совершенствовать психологические умения анализа и интерпретации информационного материала, как с позиции самого спортсмена, так и с позиции тренера, продолжать отрабатывать технологию применения рефлексивного мышления для анализа собственной деятельности.

**Распределение ролей:**

**«Знатоки»** - докладчики, которые представляют материал по проблеме «психических состояний спортсменов», отвечают на вопросы журналистов и экспертов.

**«Эксперты»** - студенты, наиболее разбирающиеся в вопросах психологии спорта, имеющие достаточный профессиональный опыт спортсменов.

**«Журналисты»** - студенты, в задачу которых входит ознакомление с темой занятия, нахождение ответов на возникающие вопросы.

**«Жюри»** - студенты, оценивающие поведение коллег

**«Ведущий пресс-конференции»**

**Задание:**

**«Знатокам»** - подготовить доклады на одну из предложенных тем, особо отметить в докладе:

- Описание психического состояния и его проявлений;
- Влияние данного психического состояния на эффективность спортивной деятельности;
- Методы формирования (избегания) данного психического состояния в процессе подготовки спортсмена к соревнованию или занятия физической культурой.

**Темы:**

- Вдохновение у спортсменов
- Монотония – специфическое состояние спортсменов
- Состояние тренированности и «спортивной формы»
- Состояние перетренированности
- Психический стресс у спортсменов
- Предстартовая лихорадка и предстартовая апатия
- Оптимальное боевое состояние

**«Экспертам»** - изучить предложенные темы, подготовить вопросы «Знатокам», выработать свою позицию относительно каждого психического состояния спортсменов.

**«Журналистам»** - составить конспект основных положений каждого доклада.

**«Жюри»** - ознакомиться с показателями оценки «Знатоков» и «Журналистов», оценить по выбранным показателям работу участников деловой игры.

**«Ведущему пресс-конференции»** - продумать организацию деловой игры.

**Оценка индивидуальной работы участников  
группы «Журналисты»**

№ п/п	Показатели	Критерии оценивания	ФИО участника игры					
			1	2	3	4	5	6
1	Умение формулировать вопросы	Актуальность Краткость Научность Логичность Проблемность Дискуссионность Итого: Занимаемое место						
2	Корректность полемики	Умение слушать Умение полемизировать Умение убеждать; внушать Умение управлять своим эмоциональным состоянием						

		Умение выходить из трудной ситуации Умение создавать корректную экспрессию диалога Итого: Занимаемое место:						
3	Культура речи	Богатство активного словаря и фразеологического запаса Умение пользоваться синонимами Научность Краткость Точность Логичность Эмоциональность Итого: Занимаемое место <u>Общая сумма очков:</u> <u>Распределение мест:</u>						

**Оценка индивидуальной работы участников  
группы «Знатоки»**

№ п/п	Показатели	Критерии оценивания	ФИО участника игры					
1	Изложение теоретического материала	Понимание сущности проблемы Аргументация собственной позиции Полнота и глубина изложения Научная обоснованность Использование дополнительной литературы Актуальность Собственные суждения Интерес к заявленной теме Итого: Занимаемое место:	1	2	3	4	5	6
2	Культура речи	Богатство активного словаря Научность, использование терминологии Краткость Логичность Точность Эмоциональность Уместность Итого: Занимаемое место:						
3	Владение педагогической техникой	Дикция, постановка голоса Громкость, звучность Интонация Темп речи Логические ударения Поза Движения Жесты Итого:						

		Занимаемое место:						
4	Коммуникативная компетентность	Умение вступить в разговор Умение управлять вниманием аудитории Учет особенностей аудитории, ее подготовленности Мастерство индивидуального подхода Умение управлять своим эмоциональным состоянием Корректность полемики Итого: Занимаемое место: <u>Общая сумма очков:</u> <u>Распределение мест:</u>						

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) Основная литература:

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. - Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт". - М.: Академия, 2004. - 224 с. - 28 экз.
2. Кузьмина С.В., Психологические основы спортивной деятельности: Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2010, <http://www.fks.unn.ru/fksold/download/metpsihol.zip>
3. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html>
4. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516083.html>

### б) Дополнительная литература:

1. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html>
2. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

[О детском спорте и немного о психологии](http://detsport.ru/) <http://detsport.ru/>

[О физической культуре и активном отдыхе](#) - есть раздел психологии

### Доступ к научным исследованиям:

[elibrary.ru](http://elibrary.ru) - Каталог публикаций, в том числе и по спортивной психологии. Российская электронная библиотека и доступ к российскому индексу цитирования

[Каталог видеоматериалов](#) - публичные лекции, выступления на конференциях и др.

[КУБ](#) - библиотека литературы

[Многолетний архив литературы](#)

[Библиотека "Психея"](#)

[Библиотека "Псиберия"](#)

[Новый проект хранилища литературы](#)

[Каталог статей по психологии](#)

[Библиотека "Гумер"](#)

[Статьи исследователей интеллекта](#)

[Проект "Флогистон"](#)

[Библиотека "Пси-фактор"](#)

[BOOKAP- Books of the psychology – психологическая библиотека](#)

[Психологическая лаборатория](#) - списки психодиагностических методик в практикумах и другой литературе

[Лаборатория психодиагностики](#)

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

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, проектор, экран). Программный комплекс "Эффектон Студио" на базе лаборатории интегрального здоровья человека.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Автор к.пс.н., доцент Соколовская С.В.