

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

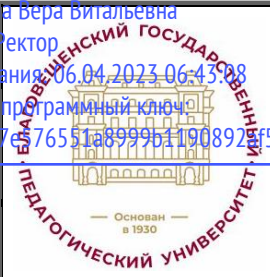
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.04.2023 06:43:88

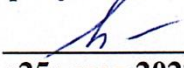
Уникальный программный ключ:

a2232a55157876551a8999b1190892ef58989420420336ffbf573a434e57789

	<b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования</b>
	<b>«Благовещенский государственный педагогический университет»</b>
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины</b>

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан естественно-географического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **И.А. Трофимцова**  
**«25» мая 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Направление подготовки  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«ГЕОГРАФИЯ»**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
психологии  
(протокол № 7 от «13» апреля 2022 г.)**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>21</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>29</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>29</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>29</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>30</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>31</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование у студентов знаний в области психологии физического воспитания и спорта.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** дисциплина относится к части Предметного модуля по профилю «Физическая культура» Б1.В.01.03.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование профессиональных компетенций: ОПК-8, ПК-2.**

**ОПК-8.** Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

- ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса. - **ПК-3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.

**ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования

- ПК-2.3 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- психологические особенности спортивной деятельности;
- особенности освоения дополнительной общеобразовательной программы.

**Уметь:**

- определять психологические и педагогические задачи и решать их в условиях учебной и внеучебной деятельности;
- взаимодействовать с болельщиками и спортивными судьями;
- применять методы тренировочной и соревновательной деятельности.

**Владеть:**

- навыками общения в спортивной деятельности;
- приемами работы со спортивной командой;
- методами проективной деятельности на физкультурно-спортивных занятиях.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины** «Психология физического воспитания и спорта» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объём дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объём дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	8
Аудиторные занятия	36	
Лекции	14	
Практические занятия	22	
Самостоятельная работа	36	
Вид итогового контроля:		зачет

### Объём дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	8
Аудиторные занятия	36	
Лекции	14	
Практические занятия	22	
Самостоятельная работа	36	
Вид итогового контроля:		зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов		
		Лк	Пр	Самост. раб.
<b>Раздел 1. Психология спортивной деятельности</b>				
1.	Введение в психологию физического воспитания и спорта.	2		2
2.	Психологические особенности спортивной деятельности.	2	4	4
3.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.		4	2
4.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.		2	4
5.	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.		2	4
6.	Психологические основы спортивной дидактики.		4	4
<b>Раздел 2. Психология личности в спорте</b>				
7.	Психология личности спортсмена.	2	2	4
8.	Психология личности учителя физической культуры и тренера.		4	2
9.	Психологические основы деятельности спортивных судей.	2		4
<b>Раздел 3. Социально-психологические аспекты спорта</b>				
10.	Общение в спорте как социально-психологическое явление.	2		2
11.	Спортивные команды как малые группы и коллективы.	2		2

12.	Болельщики как социально-психологическое явление.	2		2
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>

### 2.3 ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Введение в психологию физического воспитания и спорта.	ЛК	Лекция-дискуссия	2
2.	Психологические особенности спортивной деятельности.	ЛК	Учебная групповая дискуссия	4
3.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	ПР	Реферат Собеседование	2
4.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	ПР	Реферат	4
5.	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.	ПР	Собеседование	4
6.	Психологические основы спортивной дидактики.	ПР	Реферат	4
7.	Психология личности спортсмена.	ПР	Собеседование Реферат	4
8.	Психология личности учителя физической культуры и тренера.	ПР	Реферат	2
9.	Психологические основы деятельности спортивных судей.	ЛК	Лекция-дискуссия	4
10.	Общение в спорте как социально-психологическое явление.	ЛК	Лекция с ошибками	2
11.	Спортивные команды как малые группы и коллективы.	ЛК	Лекция-дискуссия	2
12.	Болельщики как социально-психологическое явление.	ЛК	Лекция с ошибками	2
	<b>Всего</b>			<b>36</b>

## 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

### Раздел 1. Психология спортивной деятельности

#### **Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта.**

Предмет психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Предмет и история психологии спорта (этап зарождения, этап становления, современный этап развития психологии спорта). Задачи психологии физического воспитания и спорта (специфические, общепедагогические). Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта (отличительные и связующие черты наук).

#### **Тема 2. Психологические особенности спортивной деятельности.**

Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологические особенности тренировочной деятельности. Психологические особенности соревновательной деятельности. Спортивная форма как проявление высшей готовности к

соревнованию. Стили спортивной деятельности. Психологическая систематика видов спорта.

Психологическая характеристика физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость). Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков (ознакомление с общей структурой упражнения; овладение приемами формирования навыка; закрепление и совершенствование навыка). Закономерности формирования двигательного навыка. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Специализированное восприятие в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте.

### **Тема 3. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

Ученик как субъект учебной деятельности. Индивидуальные свойства учащихся. Типологические особенности свойств нервной системы. Темперамент. Характер. Самосознание и самооценка школьника. Мотивационная сфера школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника (наблюдение, беседа, анкетирование, моделирование, тестирование).

### **Тема 4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Основные дидактические принципы организации процесса обучения на уроках физической культуры (принцип оптимальной трудности заданий; принцип сознательности; принцип связи обучения с практической жизнью; принцип индивидуализации). Способы повышения активности учащихся на уроках физической культуры (создание положительного эмоционального фона, постановка задач на уроке, оптимальная загруженность учащихся, соблюдение дидактических принципов).

### **Тема 5. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.**

Понятие психологического обеспечения спортивной деятельности. Основные компоненты психологического обеспечения спорта: психодиагностика; психолого-педагогические рекомендации; психологическая подготовка; управление состоянием и поведением спортсмена.

Психологические основы отбора в спорте. Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте (сензитивные, элективные и индифферентные качества). Основные методологические принципы психологического отбора в спорте (принцип системности; принцип научной обоснованности; принцип комплексности; принцип пролонгированного, динамического отбора; принцип педагогической ценности; принцип адаптивности; принцип гуманизма отбора; принцип актуальности; принцип практичности). Система психологического отбора в спорте: формирование целевых критериев, построение модели отбора.

Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности: нравственная подготовка спортсмена; формирование мотива занятий спортивной деятельностью; формирование цели; формирование патриотизма, коллективизма, честолюбия, чувства спортивной чести, трудолюбия, чувства справедливости, честности и дисциплинированности.

Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Процесс воспитания в общей структуре психологической подготовки спортсменов (лекции и беседы, беседы с другими людьми при спортсменах, гетеротренинг, внушенный отдых, внушенный сон, аутоотренинг,

размышления и рассуждения). Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов. Совершенствование процесса отражения спортсменом своего физического-Я через контроль и регуляцию тонуса мимических мышц, мышечной системы спортсмена, темпа движений и речи специальные дыхательные упражнения, разрядку. Совершенствование процесса отражения спортсменом своего духовного-Я через отвлечение путем сюжетных представлений и воображении, самовнушения, самоубеждения. Саморегуляция спортсменом своего социального-Я с использованием приемов регулирования цели и ритуалы предсоревновательного поведения. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов (контрольные мероприятия, товарищеские встречи, психофизические упражнения, психотехнические упражнения, интеллектуальные задачи).

Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц. Пуни). Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Предсоревновательная подготовка спортсмена: учет режима тренировочной деятельности, ознакомление с местами предстоящих соревнований, оценка уровня тренированности. Предстартовая подготовка спортсмена. Постсоревновательная подготовка спортсмена. Интеллектуальная подготовка спортсмена. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Понятие психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции: вербальные (беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение, фракционный гипноз, гипносуггестия), невербальные методы (аппаратурные и безаппаратурные). Методы ауторегуляции: «наивные» методы саморегуляции, простейшие методы саморегуляции, идеомоторная тренировка. Использование методов ауторегуляции в условиях утомления, избыточного нервно-психического напряжения, фрустрации.

Понятие психогигиены спорта. Задачи спортивной психогигиены. Основные методы психогигиены: внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, аппаратурные методы. Психофармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы, адаптогены) в системе психопрофилактики и психогигиены.

Использование психотехнических игр для обучения саморегуляции.

#### **Тема 6. Психологические основы спортивной дидактики.**

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Понятие обучения, тренировки и спортивного совершенствования.

Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Специальные знания, физические качества и методы их воспитания в структуре физической подготовки спортсменов. Психологическая направленность средств физической подготовки (совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости). Особенности познания физических качеств.

Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Понятие о технике двигательных действий. Двигательные представления. Специальные умения и навыки. Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов. Психологические механизмы технической подготовки.

Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Психологическая характеристика тактики в спорте. Структура тактического действия: восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи. Тактическое мышление спортсмена и методы его совершенствования. Основные закономерности тактической подготовки. Стратегии поведения в тактической борьбе.

Волевая подготовка спортсмена. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности (совершенствование интеллектуального, эмоционального и исполнительского компонентов). Специфика препятствий и трудностей в спортивной

деятельности (объективные и субъективные препятствия). Волевая подготовка спортсмена (развитие целеустремленности, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания). Самовоспитание воли.

Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

## **Раздел 2. Психология личности в спорте**

### **Тема 7. Психология личности спортсмена.**

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.

Мотивационная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры. Целеполагание и уровень притязаний в спортивной деятельности. Управление мотивацией спортсменов.

Волевая сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности. Сила воли и ее компоненты (настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и упорство). Половые различия в проявлениях силы воли.

Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Психологические особенности формирования тактических умений. Оперативное мышление в спорте.

Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности. Предстартовые эмоциональные состояния (состояние боевой готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние тревоги, состояние благодушия и самоуспокоенности). Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности (спортивная злость, состояние азарта) причины его возникновения. Состояние страха, формы страха в спортивной деятельности. Меры предупреждения и снятия страха. Мертвая точка и второе дыхание. Состояние утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

Психологические особенности спортивной карьеры личности. Этапы и особенности карьеры в спорте. Кризисы спортивной карьеры. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Способы и приемы преодоления кризисов. Удовлетворенность карьерой в спорте. Гендерные особенности карьеры.

### **Тема 8. Психология личности учителя физической культуры и тренера.**

Общие цели, задачи и функции учителя физической культуры. Условия деятельности учителя физической культуры (условия психической напряженности, условия физической нагрузки, условия, связанные с внешнесредовыми факторами). Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры (конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические, двигательные). Профессиональные важные качества учителя физической культуры (нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные, психомоторные). Авторитет учителя физической культуры. Динамика профессионального самосознания учителя физической культуры (в период обучения в вузе, адаптации к профессии, в профессиональной деятельности). Критерии эффективности деятельности учителя физической культуры. Типичные затруднения учителя физической культуры в педагогической деятельности. Способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.

Психологические особенности тренерской деятельности. Функции тренера. Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров. Стили руководства тренеров. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ. Особенности руководства женскими спортивными коллективами. Социально-психологические особенности принятия тренером новой команды.

### **Тема 9. Психологические основы деятельности спортивных судей.**



Мотивация спортивного судейства. Нервно-эмоциональное напряжение судей. Психологические особенности спортивных судей. Стили спортивного судейства.

### **Раздел 3. Социально-психологические аспекты спорта**

#### **Тема 10. Общение в спорте как социально-психологическое явление.**

Характеристика общения в спорте. Виды, функции и средства общения. Профили общения в спорте. Особенности общения до и во время соревнований. Установление взаимопонимания между участниками общения. Изучение и понимание друг друга субъектами общения.

Общение тренера со спортсменами, его роль в спортивной деятельности, факторы, обуславливающие его эффективность. Психологический такт. Культура речи тренера. Стили общения тренеров. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях.

#### **Тема 11. Спортивные команды как малые группы и коллективы.**

Определение и классификация малых групп. Признаки малой группы. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп. Референтные группы. Структура спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.

Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды. Определение лидерства и его признаки. Виды лидеров. Механизмы выдвижения лидеров. Конкуренция между лидерами. Соотношение между формальным и неформальным лидерством.

Психологический климат и межличностные отношения в команде. Сплоченность команды и эффективность деятельности. Факторы, влияющие на сплоченность команды. Феномен психологической совместимости. Соперничество и конкуренция в спортивной команде.

#### **Тема 12. Болельщики как социально-психологическое явление.**

Боление и его мотивы. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов. Фанаты.

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Чтобы познакомить студентов с закономерностями проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта, под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, в данной программе представлен анализ различных психологических аспектов выше названной деятельности. Многие упражнения и задания для самопроверки по спорным, трудным, не имеющим однозначной интерпретации темам сопровождаются теоретическими справками и методическими рекомендациями. Системный подход к описанию изучаемых явлений представлен в тесном взаимодействии с уже изученными студентами феноменами и проблемами.

Для того чтобы избежать трудностей при ответах по вышеназванным разделам, рекомендуем перед сдачей зачета проработать все задания по данным темам.

Прежде чем приступить к выполнению заданий для самоконтроля, студентам необходимо изучить рекомендуемую по каждой теме литературу. Общий список учебной, учебно-методической и научной литературы представлен в отдельном разделе пособия. Кроме того, в практикуме по каждой теме указана основная и дополнительная литература.

В процессе освоения дисциплины необходимо постоянно обращаться к психологическим словарям и справочникам. Рекомендуется составить краткий терминологический словарь, в который входят основные понятия, изучающиеся в психологии физического воспитания и спорта, а также ранее изученные психологические

понятия, к которым рекомендуется обращаться в ходе освоения отдельных тем курса. Кроме того, помогут психологические словари и энциклопедии.

Поскольку студенты факультета физической культуры и спорта не выполняют курсовые и дипломные работы, а также не сдают государственный экзамен по психологии физического воспитания и спорта, в учебно-методический комплекс не вошли рекомендации по написанию курсовых и дипломных работ и по подготовке к итоговой аттестации.

## **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

### **Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания к разделу «Психология спортивной деятельности».**

**Задание 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.

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

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель 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 кг». 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».

**Задание 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 судьбе. 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».

**Задание 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, гудения 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 невероятный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыграв 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. Маниной и Л.Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Маниной 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. Она согласилась: «Обязательно отыграюсь».

**Задание 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 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».

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... 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».

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 будет 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 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.

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.

**Задание 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?»

**Задание 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 лишней 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.

**Задание 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 было невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

**Задание 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.

**Задание 10.** *Ознакомьтесь с методикой оценки спортсменом условий эффективной тренировки, предложено Дж. Кретти (см. Приложение 1), далее проведите исследование с помощью данной методики на спортсменах, которые тренируются с вами. Результаты исследования и сформулированные вами выводы представьте в письменной форме.*

### **Задания к разделу «Психология личности в спорте».**

**Задание 1.** *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.

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.

**Задание 2.** *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».

**Задание 3.** *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».

**Задание 4.** *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 раннее 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 своих 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 то же 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.

**Задание 5.** *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 стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали 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».

**Задание 6.** *На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры?*

1. «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировки. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом «запустил» ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

2. «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

3. «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивному мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно — откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

**Задание 7.** *В чем состояла ошибка тренера?*

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь

парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

**Задание 8.** *О каких недостатках в работе тренера идет речь?*

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать - сорок мальчишек, он занимается с ними «на авось», не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?»

Он начинает оправдываться: «Да вот, мол, не находится ни одного, таланта».

**Задание 9.** *О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?*

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

**Задание 10.** *Используя предложенную схему проанализируйте личностные особенности одного из товарищей по спортивной деятельности.*

#### **Программа для составления психологической характеристики спортсмена**

1. Проявление свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, лабильности и свойств темперамента (экстраверсии/интроверсии, тревожности (нейротизма), лабильности/ригидности, сенситивности, активности).

2. Мотивационная сфера личности: потребности, интересы, ценности, мотивы занятий спортом и выбора данного вида спорта, уровень притязаний, выраженность мотива достижения успеха и избегания неудачи, отношение к учебе или профессиональной деятельности.

3. Морально-волевая сфера: чувство коллективизма, дисциплинированность, инициативность; выраженность волевых качеств (смелости, решительности, выдержки, терпеливости, упорства и настойчивости); психологическая устойчивость.

4. Эмоциональная сфера: преобладающие эмоции, эмоциональная возбудимость и реактивность, виды предстартового возбуждения, эмоциональная реакция на монотонную работу и на успех и неудачу.

5. Психические процессы: свойства внимания (концентрация, переключение, распределение), свойства восприятия (точность, объем и др.), память (зрительная, двигательная, словесно-логическая), особенности мышления (наглядно-действенное, словесно-логическое, практическое, теоретическое/творческое).

6. Психомоторная сфера: выраженность скоростных, силовых параметров, выносливости и ее компонентов, мышечной силы, различных проявлений координированности (ловкости, юркости, меткости, точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений).

7. Социально-психологические особенности: стремление к лидерству, наличие лидерских качеств, отношения с товарищами по команде, конфликтность и агрессивность.

#### **Задания к разделу «Социально-психологические аспекты спорта»**

**Задание 1.** *Какие из приведенных признаков характерны для высокого уровня организации спортивной команды?*

1. Преобладание эмоциональных отношений (симпатии, антипатии).

2. Высокая согласованность действий всех членов в командных видах спорта.



3. Психологическая структура группы распалась на несколько микрогрупп, мало связанных между собой.

4. Наблюдается резкое преобладание функциональных отношений.

5. Характерно наличие ядра из трех наиболее авторитетных спортсменов, вокруг которых сгруппирована остальная часть спортсменов.

6. Психологическая структура отличается закреплением за каждым членом группы соответствующей функции, роли и выделением лидеров, признаваемых остальными.

**Задание 2.** *О преодолении каких взаимоотношений — эмоциональных или функциональных — между Б. Майоровым и В. Старшиновым идет речь в следующем отрывке?*

«Люди очень разные. Майоров — вспыльчивый, с изменчивым настроением, Старшинов — молчаливый, замкнутый. Оба могли быть лидерами в любой ситуации, ревностно относились к успехам друг друга и часто ссорились.

И все равно иначе чем дружескими их отношения на площадке не назовешь. Они выходили на поле, и казались связанными невидимой нитью...

Неравнодушные к славе, аплодисментам, рвущиеся во всем быть первыми, они охотно предоставляли друг другу право решающего броска по воротам, если это хоть на сотую долю процента увеличивало вероятность успеха команды. Настороженные в отношениях вне хоккея, Майоров и Старшинов безгранично доверяли друг другу на площадке. Потому, что здесь все житейское оказывалось для них незначительным и второстепенным».

**Задание 3.** *Провести самодиагностику, используя методику исследования отношений между спортсменом и тренером (см. Приложение 2). Полученные результаты и сформулированные выводы представить в письменном виде.*

## 5. ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Практическое занятие № 1 (4 часа).

#### Тема 2: Психологические особенности спортивной деятельности.

**Цель:** рассмотреть психологические особенности спортивной деятельности.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Психологическая характеристика физических качеств:
  - быстрота;
  - сила;
  - выносливость;
  - ловкость;
  - гибкость.
2. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.
3. Двигательные ощущения и восприятие в спорте.
4. Роль представлений в управлении движениями.
5. Реакция в спорте.

В заключении занятия предлагается выполнить задание для самостоятельной работы. Студент должен опираясь на личный спортивный опыт, письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты:

1. Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?

2. Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?

3. Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.

4. Какие виды ощущений и восприятия доминируют при самоконтроле заученного действия?

5. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.

6. В заключении работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

Таким образом, в ходе выполнения данной деятельности, рассмотренные теоретические аспекты темы будут осознаны благодаря рассмотрению их с точки зрения конкретного личного опыта каждого участника занятия. Отчет о выполнении задания представляется индивидуально в письменной форме.

### **Практическое занятие № 2 (4 часа).**

#### **Тема 3. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

**Цель:** рассмотреть психологические особенности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Ученик как субъект учебной деятельности.
2. Индивидуальные свойства учащихся. Типологические особенности свойств нервной системы.
3. Темперамент и характер школьника.
4. Самосознание и самооценка школьника.
5. Эмоционально-волевая сфера школьника.
6. Мотивационная сфера школьника.
7. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

### **Практическое занятие № 3 (2 часа).**

#### **Тема 4: Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

**Цель:** рассмотреть психологические основы обучения на уроках физической культуры.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
2. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
3. Особенности проявления памяти учащихся на уроках физической культуры.
4. Особенности мыслительной деятельности в процессе занятия физической культурой.
5. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
6. Основные дидактические принципы организации процесса обучения на уроках физической культуры.

### **Практическое занятие № 4 (2 часа)**

#### **Тема 5: Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.**

**Цель:** рассмотрение особенностей психологического обеспечения спортивной деятельности.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психологические основы психодиагностики в спорте.

2. Психологические основы отбора в спорте.
3. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований в спорте.
4. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
5. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
6. Основы психорегуляции в спорте.
7. Основы психогигиены в спорте.

Для полноценного рассмотрения заявленной темы необходимо обратиться к анализу комплекса мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей, т.е. к системе психорегуляции в спорте. Обращение к физиологическим основам вышеупомянутого состояния позволит студентам осознать значимость психорегуляции в условиях соревновательной деятельности. А рассмотрение основных методов психорегуляции позволит сформировать целостное представление о данном аспекте деятельности.

В дополнение к рассмотренным системам психологического обеспечения спортивной деятельности в итоге занятия рекомендуется обратиться к изучению основ психогигиены спорта, которая представляет собой область гигиены, разрабатывающую и осуществляющую мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов. Обращение к основным методам психогигиены спорта выступить логичным завершением рассматриваемой темы.

В качестве задания для самостоятельной работы студентам предлагается подобрать упражнения, направленные на саморегуляцию психического состояния личности спортсмена (не менее 3-х) и провести их на своих товарищах. Именно для этой деятельности предусмотрено наличие второго занятия в рамках изучаемой темы.

Кроме того, каждый должен представить в письменном виде свои размышления над вопросом: «Какие психические состояния, на ваш взгляд, можно считать актуальными для психорегуляции в спорте?»

### **Практическое занятие № 5 (4 часа).**

#### **Тема 6: Психологические основы спортивной дидактики.**

**Цель:** рассмотрение психологических основ спортивной дидактики.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
3. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
4. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
5. Тактическое мышление спортсмена и методы его совершенствования.
6. Волевая подготовка в спорте.
7. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

В завершении изучения темы, для обобщения полученных знаний необходимо обратиться к проблеме моделирования спортивной деятельности в целях подготовки к соревнованиям. Данный вопрос является весомым, поскольку согласно установкам педагогической и спортивной психологии, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации и повышения эффективности тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте. Естественно, в нашем случае, необходимо анализировать специфику моделирования в спортивной практике.

Для закрепления полученной на занятии информации студентам следует самостоятельно проанализировать, 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?»

Кроме того необходимо назвать 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).

Отчет о выполнении задания требуется представить в письменной форме.

### **Практическое занятие № 6 (2 часа).**

#### **Тема 7: Психология личности спортсмена.**

**Цель:** рассмотреть вопросы психологии личности учителя физического воспитания и тренера.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Волевая сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.

2. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.

3. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.

4. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.

5. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности (спортивная злость, состояние азарта) причины его возникновения.

6. Состояние страха, формы страха в спортивной деятельности. Меры предупреждения и снятия страха.

7. Этапы и особенности карьеры в спорте. Кризисы спортивной карьеры.

### **Практическое занятие № 7 (4 часа).**

#### **Тема 8: Психология личности учителя физической культуры и тренера.**

**Цель:** рассмотреть вопросы психологии личности учителя физического воспитания и тренера.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Условия деятельности учителя физической культуры.

2. Способности, необходимые учителю физической культуры.

3. Умения учителя физической культуры.

4. Профессиональные важные качества учителя физической культуры.

5. Авторитет учителя физической культуры.

6. Динамика профессионального самосознания учителя физической культуры.

7. Критерии эффективности деятельности учителя физической культуры. Типичные затруднения учителя физической культуры в педагогической деятельности.

8. Способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.

### Литература:

#### основная:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.
2. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб.: Питер, 2010.

#### дополнительная:

1. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского . – М., 1981.
2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. – Ростов на/Д., 1997.
4. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486с.
6. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс, 2002.
7. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-8 ПК-2	Собеседование	Низкий (неудовлетворительно)	Студент отвечает неправильно, нечетко и неубедительно, дает неверные формулировки, в ответе отсутствует какое-либо представление о вопросе
		Пороговый (удовлетворительно)	Студент отвечает неконкретно, слабо аргументировано и не убедительно, хотя и имеется какое-то представление о вопросе
		Базовый (хорошо)	Студент отвечает в целом правильно, но недостаточно полно, четко и убедительно
		Высокий (отлично)	Ставится, если продемонстрированы знание вопроса и самостоятельность мышления, ответ соответствует требованиям правильности, полноты и аргументированности.
	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста менее 60 %
		Пороговый (удовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 61-75 %

		Базовый (хорошо)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 76-84 %
		Высокий (отлично)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 85-100 %
	Доклад, сообщение, реферат	Низкий (неудовлетворительно)	<p>Доклад студенту не зачитывается если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>• Допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>• Испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>• Не может аргументировать научные положения;</li> <li>• Не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>• Не владеет понятийным аппаратом.</li> </ul>
		Пороговый (удовлетворительно)	<p>Задание выполнено более чем на половину. Студент обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>• Допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>• Испытывает затруднения в практическом применении полученных знаний;</li> <li>• Слабо аргументирует научные положения;</li> <li>• Затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>• Частично владеет системой понятий.</li> </ul>
		Базовый (хорошо)	<p>Задание в основном выполнено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>• Не допускает существенных неточностей;</li> <li>• Увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>• Аргументирует научные положения;</li> <li>• Делает выводы и обобщения;</li> <li>• Владеет системой основных понятий.</li> </ul>

		Высокий (отлично)	<p>Задание выполнено в максимальном объеме.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>• Уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>• Опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>• Умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>• Делает выводы и обобщения;</li> <li>• Свободно владеет понятиями.</li> </ul>
--	--	----------------------	---

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценивания устного ответа на зачете

Результаты сдачи зачета оцениваются отметкой «зачтено», если студент усвоил 75% знаний по предмету, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные положения темы; в ответе прослеживается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ логичен и изложен в терминах науки. В ответе могут быть допущены недочеты, 1-2 ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

Результаты сдачи зачета оцениваются отметкой «не зачтено», если студент не дает ответы по базовым вопросам дисциплины, либо дает неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

### Критерии оценки устного ответа на практическом занятии

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умения применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного.
3. Языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- 1) дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### **Критерии оценки тестовых заданий**

За правильный ответ на вопросы заданий испытуемый получает 1 балл.

Перевод тестовых баллов в четырехбалльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно	до 60% баллов за тест
Удовлетворительно	от 61% до 75% баллов за тест
Хорошо	от 76% до 84% баллов за тест
Отлично	более 85% баллов за тест

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Тестовые задания.**

2. Наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении, называется:

- А) скоростная сила;
- Б) силовая выносливость;
- В) максимальная сила;
- Г) нет верных вариантов.

3. Соотнесите между собой понятия и их содержание.

- |   |   |
|---|---|
| А) способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; | Г) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями обстановки; |
| Б) способность совершать действия с определенным мышечным напряжением;        | Д) свойство упругойрастяжимости телесных структур.  |

В) способность к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности;



- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) выносливость
- 4) сила;
- 5) быстрота.

4. Определите группы факторов, влияющих на величину максимальной произвольной силы:

- А) координационные;
- Б) организационные;
- В) дефицитарные;
- Г) мышечные.

5. Определите значение дозированных мышечных усилий в спорте:

- А) они обеспечивают точность двигательных действий;
- Б) они обеспечивают быстроту двигательных действий;
- В) они обеспечивают выносливость двигательных действий;
- Г) все варианты верны.

6. Выберите характеристики выносливости, характерные для спортивной деятельности:

- А) способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно аэробного характера;
- Б) способность статично выполнять глобальную мышечную работу преимущественно аэробного характера;
- В) способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно анаэробного характера;
- Г) способность статично выполнять глобальную мышечную работу преимущественно анаэробного характера.

7. Для какого из перечисленных видов спорта по сравнению с остальными необходим более высокий уровень развития ловкости

- А) для тяжелой атлетики;
- Б) для легкой атлетики;
- В) для шахмат;
- Г) для баскетбола;
- В) все варианты равнозначны.

8. Физиологической основой гибкости выступает:

- А) подвижность сухожилий;
- Б) подвижность суставов;
- В) подвижность мышц;
- Г) подвижность организма в целом.

9. Выберите верное определение двигательного навыка:

- А) действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно;
- Б) заученное двигательное действие, имеющее осознанный автоматический характер;
- В) оба определения верны.

10. Какова роль двигательных ощущений в спортивной деятельности:

- А) доставляют в мозг информацию об условиях деятельности;
- Б) Доставляют в мозг информацию об участниках деятельности;
- В) доставляют в мозг информацию о ходе выполнения деятельности;
- Г) все варианты верны.

11. В спортивной практике специализированное восприятие получило название:

- А) «эмоция»;
- Б) «ощущение»;

- В) «чувство»;
- Г) «мышление»;
- Д) «представление».

12. Как иначе называется тренирующая функция представлений о двигательных действиях:

- А) эталонная функция;
- Б) функция идеомоторной тренировки;
- В) функция обратной связи;
- Г) среди перечисленных нет правильного варианта ответа.

13. Осознаваемое ответное действие на определенный сигнал в психологии спорта называется:

- А) безусловный рефлекс;
- Б) условный рефлекс;
- В) рефлекс;
- Г) реакция;
- Д) действие.

### **Примерный перечень контрольных вопросов для собеседования**

1. Психологические особенности соревновательной деятельности.
2. Психологическая систематика видов спорта.
3. Стили спортивной деятельности.
4. Психологическая характеристика физических качеств.
5. Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
6. Развитие познавательных процессов на уроках физической культуры.
7. Повышение активности школьников на уроках физической культуры.
8. Основные дидактические принципы организации процесса обучения на уроках физической культуры.
9. Особенности мотивационной сферы личности в спорте.
10. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры.
11. Профессионально важные качества, знания и умения учителя физической культуры.
12. Динамика профессионального самосознания учителя физической культуры.
13. Оценка эффективности профессиональной деятельности учителя физической культуры. Способы ее повышения.
14. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
15. Психологические основы обеспечения физической подготовки спортсменов.
16. Психологические основы технической подготовки спортсменов.
17. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
18. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
19. Общее понятие и структура спортивной команды.
20. Лидерство в спортивной группе.
21. Социально-психологический климат в спортивной группе.
22. Психологические основы общения в спорте.
23. Основные методологические принципы психологического отбора в спорте.

### **Темы рефератов**

1. История возникновения и развития психологии спорта.
2. Психологические особенности массового спорта.
3. Профессиональный спорт в современном обществе.
4. Организация досуга спортсменов перед соревнованиями.
5. «Мужские» и «женские» виды спорта.

6. Фактор чужого поля в деятельности спортсмена.
7. Страхи спортивной деятельности.
8. Мертвая точка и ее преодоление в спорте.
9. Фрустрация в спорте.
10. Половые различия в проявлении волевых качеств спортсменов.
11. Специфика тактической подготовки в различных видах спорта.
12. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта.
13. Типологические особенности и пригодность к спортивной деятельности.
14. Стили спортивной деятельности.
15. Этапы формирования двигательного навыка.
16. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.
17. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
18. Агрессия и агрессивность спортсменов.
19. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.
20. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена.
21. Соперничество как социально-психологическое явление.
22. Спортивная этика.
23. Социально-психологические аспекты формирования спортивных команд.
24. Сплоченность спортивной команды и ее измерение.
25. Кризисы спортивной карьеры.
26. Особенности спортивной карьеры у мужчин и женщин.
27. Конфликтные ситуации в спорте.

#### **Вопросы к зачету**

24. Предмет и задачи психологии физического воспитания.
25. Предмет и задачи психологии спорта.
26. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта.
27. Психологическая структура спортивной деятельности.
28. Психологические особенности тренировочной деятельности.
29. Психологические особенности соревновательной деятельности.
30. Психологическая систематика видов спорта.
31. Стили спортивной деятельности.
32. Психологическая характеристика физических качеств.
33. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка.
34. Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
35. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.
36. Развитие познавательных процессов на уроках физической культуры.
37. Повышение активности школьников на уроках физической культуры.
38. Основные дидактические принципы организации процесса обучения на уроках физической культуры.
39. Особенности мотивационной сферы личности в спорте.
40. Волевая сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
41. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
42. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
43. Психологические особенности спортивной карьеры.
44. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры.
45. Профессионально важные качества, знания и умения учителя физической культуры.
46. Динамика профессионального самосознания учителя физической культуры.

47. Оценка эффективности профессиональной деятельности учителя физической культуры. Способы ее повышения.
48. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
49. Психологические основы обеспечения физической подготовки спортсменов.
50. Психологические основы технической подготовки спортсменов.
51. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
52. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
53. Общее понятие и структура спортивной команды.
54. Лидерство в спортивной группе.
55. Социально-психологический климат в спортивной группе.
56. Психологические основы общения в спорте.
57. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
58. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
59. Основные методологические принципы психологического отбора в спорте.
60. Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте.
61. Система психологического отбора в спорте.
62. Психологические основы диагностики в спорте.
63. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
64. Общая и специальная подготовка спортсмена к соревнованиям.
42. Основы психорегуляции в спорте.
43. Основы психогигиены в спорте.
44. Болельщики как социально-психологическое явление.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника),

оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## 9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### 9.1 Литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.
2. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб.: Питер, 2010.
3. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск, 1989.
4. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Академия, 2000. – 288с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М., 1982.
7. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003.
8. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2000.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486с.
10. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев, 1977.
11. Кретти Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.
12. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. – М., 1995.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М., 1991.
14. Медведев В.В. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки спортсмена. – М., 1988.
15. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К.Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М., 1990.
16. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс, 2002.
17. Психология физического воспитания и спорта / Под общ.ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1979.
18. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М, 1969.
19. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002.
20. Савенков Г.И. Психологическая подготовка в системе физического воспитания и спорта. – М.: РГАФК, 1998.
21. Спортивная психология в трудах отечественных и зарубежных психологов: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2002.
22. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

### 9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Базы данных: полезные приложения .....<https://www.psychology-online.net/62/>
2. Психологические справочники и базы данных <http://psyberia.ru/soft/softbases>
3. Springer/Kluwer URL: <http://www.springerlink.com>

### 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Microsoft®WINEDUperDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux.

Разработчик: Чистякова О.Е., кандидат психологических наук, доцент.

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 20\_\_/20\_\_ уч. г.**

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 20\_\_/20\_\_ уч. г. на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_.20\_\_ г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения:	
№ страницы с изменением:	
Исключить:	Включить: