МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра психологии и социальной педагогики

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М.А. Правдов
(подпись)
«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень высшего образования:	магистратура
Квалификация выпускника:	магистр
Направление подготовки:	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Профессиональное образование в области физической культуры

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

«Психологические основы физкультурно-спортивной деятельности» являются: ознакомление студентов с теоретическими основами в области психологии физической культуры: современными концепциями, принципами, понятиями и методами; раскрыть основные проблемы и методы психологической работы со спортсменами, тренерами и другими лицами, вовлеченными в деятельность в сфере физической культуры и спорта

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психологические основы физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в психолого-педагогический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Культура профессионально-личностного самообразования и саморазвития педагога, Методика и технологии преподавания физической культуры и спорта в образовательных организациях, прохождению производственной практики, педагогической практики.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать: • разновидности коммуникативных ролей в групповом общении;

• психологию групп и психологию лидерства;

• закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;

• эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся.

Уметь:

• определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивному взаимодействию;

• брать на себя ответственность за достижение коллективных целей;

• отбирать и применять психолого-педагогические технологии в образовании

• формулировать цели самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.

Владеть:

• приемами и методами психолого-педагогической диагностики, направленной на работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями;

• педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;

• умением выявлять и оценивать имеющиеся достоинства и недостатки профессиональной деятельности, делать обоснованные выводы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции

Командная работа и лидерство	УК-3. Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде. УК-3.2. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей. УК-3.3. Способен устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели. УК 3.4. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение. УК-3.5. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений	ОПК-7.1. Знает: педагогические основы построения взаимодействия с субъектами образовательного процесса; методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся; особенности построения взаимодействия с различными участниками образовательных отношений с учетом особенностей образовательной среды учреждения. ОПК-7.2. Умеет: использовать особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов; составлять

		(совместно с другими специалистами) планы взаимодействия участников образовательных отношений; использовать для организации взаимодействия приемы организаторской деятельности. ОПК-7.3. Владеет: технологиями взаимодействия и сотрудничества в образовательном процессе; способами решения проблем при взаимодействии с различным контингентом обучающихся; приемами индивидуального подхода к разным участникам образовательных отношений.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

–необходимые условия для эффективной командной работы (УК-3 (индикаторы – 1-5).

–методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

–особенности построения взаимодействия с различными участниками образовательных отношений с учетом особенностей образовательной среды учреждения (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

–предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий (УК-3 (индикаторы – 1-5);

–организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели (УК-3 (индикаторы – 1-5);

–использовать особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов(ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

–использовать для организации взаимодействия приемы организаторской деятельности (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3).

Владеть:

–навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели (УК-3 (индикаторы – 1-5)

–технологиями взаимодействия и сотрудничества в образовательном процессе (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

–способами решения проблем при взаимодействии с различным контингентом обучающихся (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– приемами индивидуального подхода к разным участникам образовательных отношений (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 час.)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Введение в современную психологию физкультурно-спортивной деятельности	2	2	-	2	12	
2.	Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте	2	4	-	4	12	
3.	Прикладная психология в физическом воспитании и спорте.	2	2	-	4	12	
4.	Практическая спортивная психология	2	4		2	12	
ИТОГО			12	-	12	48	Зачёт

Заочная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Введение в современную психологию физического воспитания и спорта.	1	2	-	-	6	
2.	Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте	1	-	-	2	18	
3.	Прикладная психология в физическом воспитании и	1	2	-	-	18	

	спорте.						
4.	Практическая спортивная психология	1	-	-	2	18	
ИТОГО			4	-	4	60	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

ТЕМА 1. Введение в современную психологию физкультурно-спортивной деятельности

Предмет и задачи психологии физкультурно-спортивной деятельности. Психологические основы обучения двигательным действиям. Психологическая характеристика физических качеств. Психологические основы преподавания физической культуры и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психического знания. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая классификация видов спорта. **ТЕМА 2. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте** Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическая структура двигательного действия. Психологические основы формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. Психологические основы познания. Психологические основы эмоций. Психологические основы преодоления. **ТЕМА 3. Прикладная психология в физическом воспитании и спорте** Современные теории личности. Темперамент. Характер. Способности. Вопросы психического развития. Вопросы социальной психологии. Психологические основы обучения спортсмена. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общения. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен» **ТЕМА 4. Практическая спортивная психология** Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Методика психодиагностических измерений в спорте. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования психических процессов. Методы диагностики функциональных состояний. Методы изучения групповой деятельности. Психологические основы отбора в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Система психологического отбора спортсмена. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологическая подготовка спортсменов к продолжительному тренировочному процессу. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте. Методы восстановления психической работоспособности. Психологическое

консультирование в ФК. Методы психологической регуляции в ФК. Основы социально-психологического тренинга.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В образовательных технологиях преобладает интерактивная направленность. Учебный процесс по данной программе предполагает использование практических занятий в творческой форме с использованием кейс-технологии, ролевых игр, презентаций проектов. Самостоятельная работа студентов направлена на углубление и расширение знаний, полученных на практических занятиях и предполагает анализ опыта использования знаний психологии физического воспитания и спорта. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации. Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт». При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Основными видами заданий для самостоятельной работы студентов являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебных пособий, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; работа с электронными образовательными ресурсами и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции; составление плана и тезисов ответа; составление таблиц; самоподготовка к зачету и др.;
- для формирования компетенций: решение ситуационных задач и упражнений; проектирование и моделирование разных стратегий поведения и разрешения конфликтов и др.

Преподаватель контролирует ход самостоятельной работы студентов в течение всего периода изучения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» на практических занятиях. Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Виды контроля:

– текущий (работа на практических занятиях, выполнение плана самостоятельной работы, выполнение творческих практических заданий);

– промежуточный (зачет - итоговое тестирование, собеседование).

Тестирование (задания с выбором ответа). Каждое правильно выполненное задание оценивается в баллах, максимальное количество баллов – 15. Критерий зачѐта по теме 1 – 2 балла.

Критерий зачѐта по теме 2 – 7 баллов.

Критерий зачѐта по теме 3 – 3 балла.

Критерий зачѐта по теме 4 – 3 балла.

Собеседование.

Критерии оценки.

При оценивании ответа необходимо выделить следующие элементы: 1. представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы – 5 балла; 2. раскрытие проблемы на теоретическом (в связях и с обоснованиями) или бытовом уровне, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа – 4 балла; 3. аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт – 3 балла. 4. Владение терминологическим аппаратом – 3 балла. Максимальное количество баллов – 15.

На зачете обучающийся готовится к ответу письменно в течение 60 минут. Результаты выполнения теста представляются в письменной форме, собеседование проводится в устной форме.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психологические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Бочавер, К. А. Психологическая диагностика в спорте : учебное пособие : [16+] / К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик. – Москва : Спорт, 2023. – 232 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709011 . – Библиогр.: с. 213-227. – ISBN 978-5-907601-23-9. – Текст : электронный.
2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - Москва : Академия, 2009. - 256 с.
3. Психология физической культуры : учебник / под общ.ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=45425. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой испортом : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Сибирский государственныйуниверситет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с. : схем., табл. – Режим доступа: поподписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516. – Текст : электронный.

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры испорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и

спорта,2015. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404. –Текст : электронный.
2. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С. К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. : ил. – Режимдоступа: по подписке. – URL: ttps://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694 . – ISBN 978-5-4475-4450-8. – DOI 10.23681/344694. – Текст :электронный.
3. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. - 2-е изд. ; дораб. - Москва : Академия, 2004. - 224 с.
4. Концепции достижения превосходства в спорте : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Е. М. Гилязетдинова, Я. А. Бредихина ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2019. – 103 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697282. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-2673-0. – Текст : электронный.
5. Магин, В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова.-Ставрополь : АГРУС, 2010. - 204 с.
6. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов, Н. А. Шакина ; под ред. В. Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 123 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433.–Текст:электронный.
7. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник / А. В. Родионов. - Москва : Академический проект : Фонд "Мир", 2004. - 576 с.
8. Смоленцева, В. Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : учебное пособие : [16+] / В. Н. Смоленцева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607574. – Библиогр.: с. 107-109. – ISBN 978-5-91930-130-1. – Текст : электронный.
9. Спортивная психология : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. –URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897. –Текст : электронный.
10. Хворов, Ю. Ф. Введение в психологию физвоспитания и спорта :учебнометодическое пособие для студентов факультета физической культуры / Ю. Ф. Хворов. - Шуя : Весть ГОУ ВПО "ШГПУ", 2005. - 34 с

Интернет-ресурсы:

1. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
2. http://www.sport-psy.ru/ Спортивный психолог. Научно-методический журнал
3. http://azps.ru/ А.Я. Психология. Сайт содержит разнообразную информацию по различным аспектам психологии. Словарь. Статьи. Хрестоматия.
4. http://www.voppsy.ru/Вопросы психологии. Журнал.
5. http://www.twirpx.com/Все для студента. Книги, журналы по психологии.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;

2. Коллекция «Руконт»; Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе
3. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
4. http://www.pbi.ru/dic/v/v_31.htm Психологический словарь "ПЛАНЕЯ" Программное обеспечение: В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF AdobeAcrobatReader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: И.А. Валеева, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики «18» февраля 2026г., протокол № 6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ М.А. Правдов
(подпись)

<u>Приложение 1.</u> Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Планы практических занятий:

ТЕМА 1. Введение в современную психологию физкультурно-спортивной деятельности
1.Понятие о предмете психологии физического воспитания. 2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты. 3.Задачи психологии физического воспитания. 4. Предмет и задачи психологии спорта. 5. Взаимосвязь психологии спорта и психологии физического воспитания. 6. Основные понятия психологии спорта. 7.Этапы развития психологии спорта.
Вопросы и задания:
– Раскройте значение психологии в решении задач физического воспитания и спорта.
– Укажите особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Определите различия.
ТЕМА 2. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте 1.Рассмотреть познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение). Представить их краткую характеристику. 2. Раскрыть основные принципы развития познавательных процессов в процессе физического воспитания. 3.Составить схему, характеризующую психологическую структуру двигательных умений и навыков. 4. Проанализировать возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)? 2. В чем вы видите разницу понятий «знание», «познание», «сознание»? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного? 3. Каков особый «вклад» ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации? 4. Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано? 5. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств. 6. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?
Вопросы и задания: –Обоснуйте значение психических процессов в проявлении психомоторных способностей на занятиях физической культурой. –Назовите психологические факторы влияющие на проявление силы, выносливости, быстроты и ловкости
ТЕМА 3. Прикладная психология в физическом воспитании и спорте 1.Изучить психологические особенности двигательных навыков. Представьте стадии формирования двигательных навыков. 2. Дать характеристику двигательным ощущениям, как основе саморегуляции моторных действий. 3. Дать подробную характеристику основных составляющих идеомоторной тренировки. 4. Проанализировать стадии психического перенапряжения в спорте. Привести конкретные примеры. 5. Составьте схему, отражающую предсоревновательные психические состояния и их подробную характеристику. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество. Дайте психологическую характеристику такому физическому качеству, как ловкость. 2. Какие психологические особенности двигательных навыков вы знаете? Что определяет стадию формирования двигательных навыков в спорте? 3. Что образует основу

психических механизмов идеомоторной тренировки? 4. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса? 5. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании? 6. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?

Вопросы и задания: – Раскройте психологические механизмы формирования двигательного навыка. – Дайте характеристику основным психологическим приемам формирования двигательного навыка. – Дайте характеристику основным психологическим условиям воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом. – Обоснуйте различия в применении психологических средств при воспитании физических качеств на уроках физической культуры с учащимися разного возраста.

ТЕМА 4. Практическая спортивная психология

Вопросы и задания: –Дайте характеристику методам, приемам и способам психологического обеспечения занятий физическими упражнениями для занимающихся разных возрастных групп. – Укажите приемы формирования мотивов у занимающихся физической культурой и спортом. – Укажите основные требования к организации и проведению психолого-педагогического исследования в физическом воспитании и спорте. –Дайте характеристику методикам психологического контроля состояния спортсмена (по выбору).

Задание 1. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему учитель не придал значения поступку ученика и не наказал его? Как бы вы поступили на его месте? Начался урок физической культуры в 8 классе. Учитель, поздоровавшись, стал отмечать присутствующих. Вдруг открылась дверь в зал и один из учеников, перепрыгнув через порог, по-лягушачьи проскакал через весь зал и встал в строй. Учитель, оценив обстановку, промолчал. Класс замер в предвкушении скандала, но учитель продолжил проверку знаний учащихся и перешел к объяснению задач урока.

Задание 2. Составьте кроссворд, используя основные термины и понятия, отражающие содержание изучаемой дисциплины. Составляемый кроссворд должен включать не менее 35-40 из отобранных терминов и понятий. Определения терминов и понятий должны быть сформулированы корректно.

Задание 3. Определите, какой из приведѐнных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлѐнность, дисциплинированность). Обоснуйте свой ответ. 1.Способность преодолевать систематически возникающие трудности. 2.Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения. 3.Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью. 4.Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях. 5.Способность быстро принимать правильные решения. 6.Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия. 7.Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задание 4. О какой психологической закономерности спортивного коллектива идѐт речь в данных примерах? Обоснуйте свой ответ. 1. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность. 2. У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки, как правило, не могут добиться успеха в совместных действиях. 3. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т. п. 4. Общность

целей интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и общего социального типа поведения.
Задание 5. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему ребята, учителем у которых был Петр Иванович, поступали в физкультурный ВУЗ? Почему ребята из другой группы выбирали другие ВУЗы? В чем отличие в направленности личности этих двух учителей физической культуры? В школе работали два учителя физической культуры. Большинство ребят, с которыми занимался Петр Иванович поступали в физкультурный ВУЗ, а те, у которых вел уроки Владислав Максимович поступали в другие ВУЗы, хотя физически они ничем не уступали первой группе ребят.
Задание 6. Укажите, какие из перечисленных приѐмов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии», и какие – при «стартовой лихорадке». Обоснуйте свой ответ. 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-зелѐных тонах. 7.Прослушивание любимых мелодий. 8.Идеомоторная разминка.

Написание реферата
Напишите реферат по одной из предложенных тем:
1.Психологические аспекты физического воспитания.
2. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.
3. Воспитательное воздействие физической культуры.
4. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.
5. Активность учащихся на уроках физической культуры.
6. Средства и методы повышения активности учащихся на уроке физической культуры.
7. Предпосылки обучения движениям в спорте.
8. Обучающие программы при обучении спортивным движениям.
9. Индивидуализация обучения движениям в спорте.
10. Воля и значение ее в физическом воспитании.
11. Волевые усилия и волевые качества.
12. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
13. Воспитание воли на занятиях физической культурой и спортом.
14. Характеристика спортивно-педагогической деятельности.
15. Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
16. Формирование стиля руководства.
17. Творчество в деятельности учителя и тренера.
18. Взаимопонимание педагога и ученика, этапы установления взаимопонимания.
19. Значение эмпатии в деятельности педагога.
20. Стили педагогического общения.
21. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности деятельности педагога.
22. Профессионально-педагогическая направленность педагога и ее структура.
23. Формирование профессионально-педагогической направленности у студентов.
24. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности Требования к реферату Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические

работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо выбрать тему, отобрать по ней необходимый материал. 2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы. 3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы. 4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№ произведения по списку, стр.]. 5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки. 6. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет. 7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным. 8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц. Требования к оформлению реферата - Реферат должен быть выполнен с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт TimesNewRoman, 14 пт.). - Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см. - Выравнивание текста по ширине. - Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. - Перенос слов недопустим! - Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. - Подчеркивать заголовки не допускается. - Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела). - Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом. - В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац. - Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка. - Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами. - Нумерация листов начинается со второго листа и заканчивается последним. Основная профессиональная образовательная программа - Номер страницы на титульном листе не проставляется! - Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов. - Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены

Содержание реферата

1. Титульный лист должен содержать наименование учреждения, в котором выполнялся реферат, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. руководителя, год написания

2. В реферате в обязательном порядке должно быть представлено: I. Раздел Введение (не более 1- 2 стр.), где отражены: - цели и задачи работы - основной замысел. II раздел Основная часть (10-12 стр.), обусловлена задачами исследования III раздел Заключительные часть, выводы (1,5-2 стр.) IV раздел Список литературы, оформленный в соответствии с требованиями (http://sgpulib.ucoz.ru/index/primery_bibliograficheskogo_opisanija/0-63) V раздел Приложения (таблицы, графики, схемы)

Задания для текущего контроля успеваемости студентов: ***1. Авторская творческая работа. Список тем:***

1. Личность спортсмена и еѐ формирование в процессе занятий спортом.

2. Мотивационная сфера личности спортсмена.
3. Эмоциональная сфера личности спортсмена.
4. Волевая сфера личности спортсмена.
5. Психомоторная сфера личности спортсмена.
6. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.
7. Психологическая характеристика видов спорта.
8. Психологические основы эффективности тренировочного процесса.
9. Процесс воспитания и самовоспитания в системе психологической подготовки.
10. Психология деятельности спортивных судей.
11. Психология спортивного коллектива.
12. Психология общения в спорте.
13. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
14. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности.
15. Психология спортивной карьеры.
16. Болельщики как социально-психологическое явление.
17. Познавательная сфера личности и еѐ развитие на занятиях физической культурой.
18. Процесс воспитания и самовоспитания в процессе психологической подготовки.
19. Психические состояния супер качеств чемпиона.
20. Стресс. Влияние на здоровье человека.
21. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Основная профессиональная образовательная программа Физическая культура по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
22. Психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
23. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
24. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
25. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

Требования: Студентам, следует выбрать по своему желанию и в соответствии со своими познавательными интересами одну из тематических проблемных вопросов и подготовить его в формате авторской творческой работы. Авторская творческая работа (АТР) состоит из трех частей. **Первая часть** «Базовое содержание темы» – это подробное изложение выбранной темы на основе подобранного источника (учебник, журнал, монография, нормативный акт, справочник, этический кодекс). Текст набирается на компьютере, через 1 интервал шрифтом «TimesnewRomans», кегль 14. Поля: левое - 3см, верхнее и нижнее – по 2 см, правое – 1 см. Подстрочные сноски обязательны. Объем задания по первой части составляет 6 страниц из базового текста источника (учебника, монографии, научной статьи из журнала), набранного согласно указанным выше требованиям. **Вторая часть** – креативная творческая часть: формирование тематических и прямых вопросов. Студент самостоятельно формулируете к уже набранному тексту пять тематических вопросов. Тематический вопрос не предполагает вопросительного знака в конце предложения. Это вопрос-тема, вопрос-проблема. Аналог такого вопроса присутствует в школьных учебниках как подпараграфы, в экзаменационных билетах как вопрос, требующий подробного, комплексного ответа. Сформулировав тематический (проблемный) вопрос студент дает на основе этого же набранного текста подробный ответ. Затем – студент должен сформулировать прямые вопросы (это вопрос с наличием вопросительного знака или предлагающий назвать имя, дату, дать определения понятия). **Третья часть** – креативная творческая часть: тестовые вопросы. Студент самостоятельно задает к изученному и набранному тексту вопросы, и на каждый дает пять вариантов ответа, один из которых правильный. За основу он может взять материал данной

темы в целом. Тема, выбранная для авторской творческой работы, оформляется в виде письменной работы по стандартному образцу. Сначала – титульный лист. Затем – содержание работы. Далее – все составные части работы: Базовая часть (набранный материал с обязательными сносками на каждой странице), вторая креативная творческая часть: тематические и прямые вопросы обязательно с ответами, третья креативная творческая часть: тестовые вопросы обязательно с ответами.

ТЕМЫ ПРОЕКТНЫХ ЗАДАНИЙ по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

1. Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» с учетом индивидуально-психологических особенностей школьников.
2. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры.
3. Формирование интереса у школьников к физической культуре и спорту.
4. Психомоторные качества. Основные средства их развития на уроке физической культуры. Основная профессиональная образовательная программа Физическая культура по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.
5. Специфика деятельности учителя физической культуры. Критерии ее эффективности.
6. Конфликтные ситуации и конфликты в деятельности учителя физической культуры. Управление конфликтами.
7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.
8. Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода.
9. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.
10. Методы психической саморегуляции в спорте.