

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:  
Декан ФФК,  
профессор  
В.Г.Шилько

Рабочая программа дисциплины

**Психология ФК**  
по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2024**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОПОП  
Т.А. Шилько

Председатель УМК  
Ю.А. Карвунис

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

ИОПК–10.1. - Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам.

ИОПК–10.2. - Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Сформировать целостное представление выпускника вуза о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью;

– Изучить закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физической культуры и спортивной деятельности.

– Способствовать выработке у студентов умений и навыков организации профессионального общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и совместных решений.

– Уметь осуществлять анализ профессиональных и учебных проблемных ситуаций.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 5, экзамен

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Методологической основой педагогики как науки является психология, педагогика, физиология, педагогика физической культуры, социальная психология.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4з.е., 144 часа, из которых:

– лекции: 18 ч.;

– практические занятия: 36 ч.;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

– объем самостоятельной работы студента определен учебным планом

## 8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<p><b>Тема 1.</b> Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Психологические основы обучения и воспитания.</p>	<p>Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.</p> <p>Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.</p> <p>Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.</p> <p>Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.</p>
<p><b>Тема 2.</b> Психологические основы обучения двигательным действиям.</p>	<p>Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.</p> <p>Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.</p> <p>Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями.</p>
<p><b>Тема 3.</b> Развитие психических процессов в физическом воспитании.</p>	<p>Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов.</p> <p>Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой. Проявление положительных, отрицательных, активных и пассивных эмоций на занятиях, их влияние на волевые процессы.</p> <p>Формирование воли учащихся как важнейшая задача</p>

	<p>физического воспитания школьников и молодежи. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, настойчивости. Характеристика основных объективных трудностей, возникающих на уроках физической культуры. Характеристика типичных субъективных трудностей на уроках физической культуры. Приемы активизации волевых усилий в работе со школьниками.</p>
<p><b>Тема 4.</b> Психологические основы формирования личности в физическом воспитании.</p>	<p>Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении; формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями: поддержание чувства удовлетворенности от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой.</p> <p>Психологические основы самовоспитания. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.</p>
<p><b>Тема 5.</b> Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания.</p>	<p>Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.</p> <p>Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.</p>
<p><b>Тема 6.</b> Спорт как специфический вид человеческой деятельности (предмет и задачи психологии спорта)</p>	<p>Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Международные организации психологов спорта. Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивно-педагогических дисциплин). Понятие об объектах психологии спорта. Направления и проблематика исследований. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры. Задачи психологии спорта.</p> <p>Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей. Социальные функции спортивной деятельности. Культурно-</p>

	<p>историческая направленность и общие цели спортивной деятельности.</p>
<p><b>Тема 7.</b> Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте</p>	<p>Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки.</p> <p>Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях <b>учебно-</b>тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.</p>
<p><b>Тема 8.</b> Психология спортивного соревнования</p>	<p>Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.</p> <p>Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности.</p> <p>Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.</p>
<p><b>Тема 9.</b> Психология личности спортсмена</p>	<p>Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.</p> <p>Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интравертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.</p>
<p><b>Тема 10.</b> Психологические особенности спортивного коллектива</p>	<p>Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды, Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.</p> <p>Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды, его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция.</p>

	Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.
<p><b>Тема 11.</b> Психологические особенности деятельности и личности тренера</p>	<p>Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы. Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды.</p> <p>Стиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) и либерального (попустительского) стиля управления командой. Характер отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды.</p>
<p><b>Тема 12.</b> Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию</p>	<p>Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.</p> <p>Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.</p> <p>Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к спортивной жизни вообще, к выполняемой и предполагаемой нагрузке, отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям и к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму.</p>
<p><b>Тема 13.</b> Спортивная психодиагностика</p>	<p>Понятие о спортивной психодиагностике. Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики. Основные направления ее использования в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Применение психодиагностики в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команд: текущего обследования, этапного комплексного обследования, углубленного комплексного обследования. Методы спортивной психодиагностики. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования надежности психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, интеллекта. Методы</p>

	<p>исследования особенностей личности: мотивации, спортивных особенностей, свойств личности, методы диагностики и контроля психических состояний спортсменов. Психодиагностические методы исследования особенностей спортивных коллективов и межличностных отношений спортсменов.</p>
<p><b>Тема 14.</b> Психология спортивного отбора</p>	<p>Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах.</p> <p>Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на втором этапе спортивной селекции. Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора.</p> <p>Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов.</p>
<p><b>Тема 15.</b> Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции в спорте</p>	<p>Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы.</p> <p>Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Задача психической регуляции. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний.</p> <p>Психологические средства саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, десенсибилизация. Самовнушение в спорте.</p> <p>Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психических состояний: рефлекторная теория Павлова, метод прогрессивной релаксации Якобсона, психотерапия по Бехтереву, теория Шульца.</p> <p>Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Предсоревновательное поведение спортсмена и его регуляция.</p>

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Проводится с целью реализации обратной связи, организации самостоятельной работы и текущей проверки усвоения дисциплины в форме: выполнения домашних заданий, подготовки докладов и презентаций. Фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

### **Типовые задания для текущей аттестации**

**Задание 1.** Определите необходимые свойства познавательных психических процессов в избранном виде спорта. Ответ представить в виде эссе.

**Задание 2.** На основании анализа научно-методической литературы и психологического метода наблюдения укажите способности, необходимые учителю физической культуры. Какую роль при этом выполняют гностические и конструктивные умения. Ответ представить в виде эссе.

**Задание 3.** На основании анализа научно-методической литературы раскройте понятия - Структура спортивной деятельности и этапность спортивной деятельности. Привести пример этапов соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Ответ представить в виде эссе.

**Задание 4.** Представьте себе, что вас назначили тренером команды, которая характеризовалась многочисленными стычками и ссорами между игроками в предыдущем сезоне. Расскажите, какие меры вы примете перед началом сезона и во время сезона, чтобы развить чувство сплоченности команды.

**Задание 5.** Как часто в тактических решениях Вы используете знания о психологических особенностях соперников? Назовите 5-6 тактических приемов, которые в избранном Вами виде спорта должны знать все спортсмены, занимающиеся этим видом.

**Задание 6.** Определите свое положение в системе межличностных отношений в Вашей учебной группе (команде). Ответ обоснуйте.

**Задание 7.** Охарактеризуйте специфические особенности межличностной коммуникации в Вашей команде. Ответ обоснуйте.

**Задание 8.** На практическом занятии провести психологические игры и упражнения, направленные на сплочение команды.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

### **Практические задания для семинарских занятий и самостоятельной работы студентов**

#### **Задание № 1.**

1. Выберите верный ответ:

Достижение целей физического воспитания предполагает решение следующих задач:

- а) специфических, общетрудовых
- б) специфических, общепедагогических.
- в) общепедагогических, тренировочных.
- г) общемассовых, индивидуальных.

2. Выберите верный ответ:

Существует две основные формы взаимодействия спортсменов...

- а) противоборство, взаимодействие
- б) адаптация, взаимодействие
- в) по отношению к сопернику, по отношению к себе
- г) противоборство, единоборство



### **Задание № 2**

2. Провести диагностику психических состояний (перед стартом).

### **Задание № 3.**

1. На семинарском занятии определить необходимые свойства внимания в избранном виде спорта с использованием психологических методик.

2. На семинарском занятии привести примеры и провести психологические игры и упражнения, направленные на формирование групповой сплоченности.

### **Задание № 4.**

1. Приведите собственные примеры каждого вида мотивов. Как часто эти мотивы используются в физическом воспитании и в спортивной деятельности?

2. Как вы ответите на вопрос: «Ради чего Вы занимаетесь спортом?» Каким образом Вы можете узнать о мотивах других спортсменов?

### **Задание № 5.**

1. Укажите пути предотвращения и средства регуляции различных психических состояний.

2. Каким образом учитываются индивидуально- психологические особенности личности при развитии и совершенствовании умений психической саморегуляции?

### **Задание № 6.**

1. Определите, какие методы психорегуляции необходимо использовать в состоянии предстартовой лихорадки?

2. Укажите компоненты психологической подготовки спортсмена к соревнованию в избранном виде спорта.

### **Задание № 7.**

1. На семинарском занятии провести лабораторную работу по психодиагностике спортсменов одной из сборных команд НИ ТГУ.

2. На семинарском занятии провести сеанс психорегулирующей тренировки.

**Задание №8.** Что такое спортивная группа, формальная и неформальная структура, признаки спортивных групп. Распишите структуру Вашей спортивной команды (или знакомой Вам команды).

**Задание №9.** Перечислите типы лидеров и стили лидерства в спортивных командах. Определите тип лидера в Вашем коллективе.

**Задание №10.** Охарактеризуйте особенности взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен» в Вашей команде.

Средством контроля усвоения учебного материала темы дисциплины является учебное занятие, организованное в виде собеседования преподавателя с обучающимися (коллоквиум).

### **Примерные вопросы для проведения коллоквиума**

1. Расскажите о трех уровнях личности, включая стабильность каждого из них.
2. Сравните оценку состояний и характерных особенностей личности. Почему необходимо оценивать то и другое?

3. Следует ли использовать психологические тесты для отбора спортсменов в команды? Объясните свой ответ.

4. Почему при оценке личности в спорте и физической культуре следует отдавать предпочтение анкетам личности, специфичным для спорта, а не общим психологическим анкетам?

5. Отличаются ли профили личности спортсменов (мужчин и женщин) от профилей личности неспортсменов? Имеют ли спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, различные профили личности?

6. Каковы основные мотивы, побуждающие людей заниматься спортом или физической культурой?

7. Приведите не менее трех способов повышения осознания мотивов, побуждающих человека заниматься спортом или физической культурой.

8. Как вы можете непосредственно и косвенно влиять на мотивацию своих подопечных?

9. Какие важные факторы, помимо мотивации, необходимо учитывать, чтобы понять поведение и выступление в спорте или физической культуре?

10. Дайте определение понятиям «возбуждение», «состояние тревоги», «личностная тревожность».

11. Как можно измерить возбуждение и тревожность?

12. Дайте определение понятию «стресс».

13. Каковы основные источники ситуационного стресса?

14. Опишите этапы развития команды, а также ключевые моменты, характеризующие каждый этап.

15. Назовите известные вам формальные и неформальные роли в спорте.

16. Назовите три способа улучшения микроклимата в команде.

17. Расскажите о различных определениях понятия сплоченности.

18. Объясните, как с помощью социограммы тренер может определить уровень сплоченности своей команды. Постройте социограмму команды и объясните, какую информацию она дает тренеру с точки зрения развития сплоченности.

19. Структура спортивно-педагогической деятельности.

20. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат?

21. Какова роль физической культуры в развитии психики человека? Какие из требований наиболее существенны для избранного вида спорта? Используется ли этот вид спорта в процессе занятий по физическому воспитанию в школе, вузе?

22. Воспитание волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

23. Роль ощущений в физическом воспитании и спорте. Способы их развития.

24. Специализированные восприятия двигательных качеств. Значение уровня подготовленности и степени осознанности двигательных качеств.

25. Двигательные представления. Идеомоторная тренировка.

26. Мышление в физическом воспитании и спорте. Мышление и тактическая подготовка спортсмена.

27. Классификация волевых качеств и их признаки в спортивной деятельности.

28. Каким образом индивидуальность личности способствует успеху в спортивной деятельности.

29. Мотивы и особенности личности в физическом воспитании и спорте.

30. Опишите зависимость темперамента и избранного вида спорта.

31. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.

32. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности.

33. Индивидуализация обучения спортивным действиям.

34. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности.

35. Индивидуально-психологические особенности, обуславливающие выбор вида спортивной деятельности.

36. Индивидуализация обучения спортивным действиям.

### **Критерии и нормы оценивания учебной деятельности студентов на практических занятиях и выполнении СРС**

Максимальное количество баллов - 5	Критерии оценивания
5	Максимально высокая активность на практическом занятии (ПЗ) и максимально высокий уровень самостоятельной подготовки
4-3	Высокая активность на ПЗ и достаточно высокий уровень самостоятельной подготовки
2-1	Средняя активность на ПЗ и средний уровень самостоятельной подготовки
0	Низкая активность на ПЗ и низкий уровень самостоятельной подготовки.

### **Примерная тематика рефератов**

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. Обучающие программы при обучении спортивным движениям.
6. Индивидуализация обучения движениям в спорте.
7. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
8. Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
9. Творчество в деятельности учителя и тренера.
10. Профессионально- педагогическая направленность педагога и ее структура.
11. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности.
12. Развитие психологии спорта в России.
13. Научные проблемы спортивной психологии.
14. Спортивная деятельность как сфера проявления возможностей человека.
15. Интерес к спорту и его формирование.
16. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
17. Психологические особенности спортивного соревнования.
18. Психологические особенности развития двигательных навыков.
19. Специализированные восприятия в спорте.
20. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
21. Психология здорового образа жизни.
22. Психологические основы тактической подготовки.
23. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
24. Педагогическое общение.
25. Психология малых групп.

26. Лидерство в спорте.
27. Психическая работоспособность.
28. Приемы регуляции психических состояний.
29. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
30. Психическая надежность в спорте.
31. Мотивация как психолого-педагогическая проблема.
32. Формирование спортивной мотивации на различных этапах спортивной подготовки.
33. Пути активации спортивной мотивации у высококвалифицированных спортсменов.
34. Психологическая совместимость и срабатываемость в совместной деятельности.
35. Влияние личностных факторов на процесс общения в физкультурно-спортивной деятельности.
36. Содержание идеомоторных представлений в конкретном виде спорта.
37. Психологические факторы развития и проявления физических качеств.
38. Индивидуальный стиль деятельности в спорте: история и современное состояние вопроса.
39. Факторы, обуславливающие характер предстартового состояния спортсмена.
40. Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.
41. Учет индивидуально- психологических особенностей личности при развитии и совершенствовании умений психической саморегуляции.

#### **Требования к выполнению и структуре реферата:**

- Титульный лист.
- Содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части задания; выводы; список источников информации).
- Введение (во введении кратко формулируется проблема, указывается цель и задачи реферата);
- Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата).
- Выводы или Заключение (в выводах приводят оценку полученных результатов работы, предлагаются рекомендации).
- Список источников информации (содержит перечень источников, на которые ссылаются в основной части реферата). Не менее 4-х источников.
- Минимальный объем реферата – 15 страниц формата А4.
- Уникальность текста должна составлять не менее 65%. (Проверяется на сайте lib.tsu.ru)

#### **Примерные вопросы к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры»**

1. Определение психологии. Предмет и задачи психологии. Свойства психического отражения.
2. Основные направления в психологии.
3. Задачи психологии. Современная психология и ее место в системе наук.
4. Функции психики. Рефлекторный характер психики.

5. Методика и методология.
6. Психологические методы организации исследования.
7. Исторический обзор развития психологии как науки.
8. Сферы психики. Обзор познавательных психических процессов.
9. Задачи современной психологии.
10. Предмет психологии спорта.
11. Особенности и этапы спортивной деятельности.
12. Психологическая характеристика предстартового этапа.
13. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности.
14. Оценочный этап результатов деятельности.
15. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на начальном этапе спортивной карьеры.
16. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на стадии специализации в спортивной карьере.
17. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на стадии спортивного мастерства в спортивной карьере.
18. Определение и классификация малых групп.
19. Признаки малой группы. Этапы развития малой группы.
20. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп.
21. Характеристика состояния боевой готовности.
22. Характеристика предстартовой апатии.
23. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
24. Виды психической саморегуляции.
26. Роль ощущений в жизни и деятельности человека.
27. Классификация ощущений.
28. Закономерности ощущений.
29. Основные характеристики восприятия.
30. Классификация восприятия.
31. Понятие о внимании.
32. Свойства внимания.
33. Виды внимания.
34. Понятия о памяти и ее процессах.
35. Виды памяти.
36. Мышление как деятельность.
37. Виды мышления.
38. Понятие о воображении.
39. Виды воображения.
40. Определение и классификация малых групп.
41. Признаки малой группы.
42. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп.
43. Референтные группы. Структура спортивной команды.
44. Предстартовые эмоциональные состояния.
45. Понятие психорегуляции и ее назначение.
46. Способы регуляции предстартовых состояний.
47. Методы психорегуляции.
48. Психорегулирующая тренировка. Механизмы в действии ПРТ.
49. Мертвая точка и второе дыхание.
50. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности.
51. Рекомендации при сниженном психическом состоянии и чрезмерном нервно-психическом напряжении.

52. Психодиагностика: понятие и содержание.
53. Методика психодиагностических измерений в спорте.
54. Сила воли и ее компоненты.
55. Роль спортивной этики в формировании личности спортсмена.
56. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
57. Агрессия и агрессивность спортсменов. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.
58. Сходство и различие деятельности в физической культуре и спорте (соревнование, физическая нагрузка, уровень достижений, профессионализм, противоборство, затраты времени, надежность, зрелищность).
59. Структура спортивной команды.
60. Понятие и характеристика познавательных процессов.

**Формой промежуточной аттестации является устный экзамен по итогам пятого семестра.**

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенциями:

- 1) знание основных этапов развития психологического знания;
- 2) знание сущности и основных характеристик психологических терминов и понятий, представленных в вопросах билета, умение сформулировать их определение; знание и корректное использование терминологии;
- 3) наличие внутренней логики ответа на поставленные в билете вопросы;
- 5) умение убедительно аргументировать собственные выводы, используя для этого конкретные примеры.

**Оценка «отлично»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование педагогической терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

**Оценка «хорошо»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные пробелы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16763>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

### Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513471> (дата обращения: 11.09.2023).
2. Китаева, М. В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. - М.: Феникс, 2019. - 208 с.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
4. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов /А.В. Родионов [и др.]. –М.: Академия, 2016. – 318 с.
5. Яковлев Б.П. Общая и спортивная психология: учебник для вузов: в 2 частях / Б.П. Яковлев: под редакцией Г.Д. Бабушкина.-Санкт-Петербург: Лань, 2023. – Часть 1: Основы общей психологии.-376 с.
6. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 206 с.

### Дополнительная литература

1. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография /А.Н. Веракса [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 207 с.
2. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – М.: Академия, 2009. – 254 с.
3. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник /А.В. Родионов [и др.]. – М.: Академия, 2010. –365 с.

### Электронные ресурсы

1. [sport-psy.ru](http://sport-psy.ru) Журнал «Спортивный психолог»
2. <http://www.psychol.ras.ru/08.shtml> - Психологический журнал
3. <http://www.voppsy.ru/> - Вопросы психологии (журнал)

## 13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –  
<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –  
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

#### **15. Информация о разработчиках**

Иноземцева Елена Сейтхановна, канд биол наук, доцент, зав. каф. ТОиТФСД