

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю  
Декан СПФ  
\_\_\_\_\_ Т.В. Поштарева

«15» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Психология спорта»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Направленность (профиль) программы: Общая психология и  
психологическое консультирование  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная, очно-заочная

год начала подготовки – 2022, 2023, 2024, 2025

Разработана

канд. пед. наук, доц. кафедры СГД  
\_\_\_\_\_ И.Р. Тарасенко

Согласована

зав. выпускающей кафедры СГД  
\_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «15» мая 2025 г.

протокол № 12

Зав. кафедрой СГД \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической  
комиссии факультета

от «15» мая 2025 г.

протокол № 10

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2025 г.

## Содержание

|  |  |
|--|--|
| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОПО  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....  | 3                                      |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 4                                      |
| 5.1. Содержание дисциплины .....   | 4                                      |
| 5.2. Структура дисциплины .....  | 6                                      |
| 5.3. Занятия семинарского типа .....   | 7                                      |
| 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа) .....                  | 8                                      |
| 5.5. Самостоятельная работа .....  | 8                                      |
| 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....  | 9                                      |
| 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ..... | 9                                      |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                       | 26                                     |
| 8.1. Основная литература .....   | 26                                     |
| 8.2. Дополнительная литература .....   | 26                                     |
| 8.3. Программное обеспечение .....   | 27                                     |
| 8.4. Профессиональные базы данных .....  | 27                                     |
| 8.5. Информационные справочные системы .....   | 27                                     |
| 8.6. Интернет-ресурсы .....  | 27                                     |
| 8.7. Методические указания по освоению дисциплины .....                                    | 27                                     |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                    | 31                                     |
| 10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....    | 31                                     |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Психология спорта» является: формирование комплекса компетенций для развития представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психология спорта» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.ДВ.3) ОПОП по направлению подготовки 37.03.01 Психология и находится в логической и содержательно-методической связи с частями ОПОП.

| Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики) | Последующие дисциплины (курсы, модули, практики) |
|---|--|
| Психология развития и возрастная психология         |  |
| Физическая культура и спорт                         |  |

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции   | Код и индикатор (индикаторы) достижения компетенции   | Результаты обучения   |
|--|---|---|
| УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Находит, интерпретирует, критически анализирует и синтезирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи | <b>Знает</b> сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации                       |
|  |   | <b>Умеет</b> осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач |
|  |   | <b>Владеет</b> навыками поиска, анализа и обработки информации  |
| ПК-1. Способен осуществлять групповое и индивидуальное консультирование клиентов   | ПК-1.2. Разрабатывает программы индивидуальной и групповой работы по психологической поддержке клиентов                     | <b>Знает</b> основы психологического консультирования (виды, формы, методы)   |
|  |   | <b>Умеет</b> оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций                                  |
|  |   | <b>Владеет</b> навыками обоснования применения конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей           |

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часа

### Очная форма обучения

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Триместр    |
|--|-------------|-------------|
|  |             | 9           |
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>66,2</b> | <b>66,2</b> |
| в том числе:                               |             |             |
| 1) занятия лекционного типа (ЛК)           | 22          | 22          |
| из них                                     |             |             |
| - лекции                                   | 22          | 22          |
| 2) занятия семинарского типа (ПЗ)          | 44          | 44          |
| из них                                     |             |             |
| - семинары (С)                             |             |             |
| - практические занятия (ПР)                | 44          | 44          |
| - лабораторные работы (ЛР)                 |             |             |
| 3) групповые консультации                  |             |             |
| 4) индивидуальная работа                   |             |             |
| 5) промежуточная аттестация                | 0,2         | 0,2         |
| <b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b> | <b>41,8</b> | <b>41,8</b> |

|  |            |              |
|--|------------|--------------|
| в том числе:   |            |              |
| Курсовой проект (работа)   |            |              |
| Расчетно-графические работы  |            |              |
| Контрольная работа   |            |              |
| Реферат  | 10         | 10           |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.) | 28         | 28           |
| Подготовка к аттестации  | 3,8        | 3,8          |
| <b>Общий объем, час</b>  | <b>108</b> | <b>108</b>   |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>  |            | <b>зачет</b> |

#### Очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Триместр     |
|--|-------------|--------------|
|  |             | 11           |
| <b>Контактная работа (всего)</b>   | <b>44,2</b> | <b>44,2</b>  |
| в том числе:   |             |              |
| 1) занятия лекционного типа (ЛК)   | 12          | 12           |
| из них   |             |              |
| - лекции   | 12          | 12           |
| 2) занятия семинарского типа (ПЗ)  | 32          | 32           |
| из них   |             |              |
| - семинары (С)   |             |              |
| - практические занятия (ПР)  | 32          | 32           |
| - лабораторные работы (ЛР)   |             |              |
| 3) групповые консультации  |             |              |
| 4) индивидуальная работа   |             |              |
| 5) промежуточная аттестация  | 0,2         | 0,2          |
| <b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>   | <b>63,8</b> | <b>63,8</b>  |
| в том числе:   |             |              |
| Реферат  | 10          | 10           |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа) | 50          | 50           |
| Подготовка к аттестации  | 3,8         | 3,8          |
| <b>Общий объем, час</b>  | <b>108</b>  | <b>108</b>   |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>  |             | <b>зачет</b> |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

| № № раздела (темы)   | Наименование раздела (темы)                          | Содержание раздела (темы)  |
|--|--|--|
| <b>Раздел 1. Психические процессы, состояния и свойства в спорте</b> |  |  |
| 1.1.   | Психология познавательных процессов в спорте.        | Ощущения, виды ощущений. Роль ощущений в спорте. Восприятие. Внимание. Память, виды памяти. Запоминание, воспроизведение, узнавание, сохранение, забывание. Воображение. Мышление. Роль мышления в спорте. Речь.   |
| 1.2.   | Психологические особенности спортивной деятельности. | Структура спортивной деятельности. Этапы спортивной деятельности. Психологическая подготовка в спорте. Классификация видов спорта. Особенности психологической подготовки в циклических видах спорта. Особенности психологической подготовки в скоростно-силовых видах спорта. Психологическая подготовка в спортивных играх. Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | двигательных навыков. Реакция в спорте. Предсоревновательные психические состояния.  |
| <b>Раздел 2. Психология субъектов спортивной деятельности</b>                        |   |  |
| 2.1.   | Основы психического развития учащихся спортивной школы.   | 1. Общие закономерности развития человека. Возраст. Движущие силы развития. Социальная ситуация развития. Кризисы возрастного развития.<br>2. Шестилетние дети. Становление самооценки в шестилетнем возрасте. Осознание себя шестилетними детьми. Становление мотивационной сферы. Готовность ребёнка к обучению в школе (интеллектуальная, личностная, социально-психологическая, волевая готовность). Внутренняя позиция. Уровни саморегуляции дошкольника. Фазы кризиса 6-7-летнего возраста.<br>3. Младшие школьники. Самооценка младших школьников. Мотивация. Волевая регуляция. Межличностные отношения и общение младших школьников.<br>4. Подростки. Психологические особенности подростка. «Подростковый комплекс». Реакция эмансипации. Современный подросток. Стадии подросткового возраста. Чувство взрослости подростка. Ценностные ориентации подростков. Подростковый кризис. Школьная дезадаптация в подростковом возрасте. Формы негативного отношения подростков к взрослым. Межличностные отношения и общение. Юношеский возраст. Закономерности развития в юношеском возрасте. Профессиональное и личностное самоопределение в юношеском возрасте. |
| 2.2.   | Социально-психологический аспект спортивной деятельности.   | Лидерство в спорте. Характеристика лидерства. Лидерство и ролевые функции в команде. Восприятие спортсменами тренера как лидера. Рекомендации тренерам. Эффект зрительского присутствия. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач. Возраст и влияние. Подготовка спортсменов к встрече со зрителями. Межличностные отношения в спортивной группе. Конфликты. Типы и способы их разрешения.  |
| 2.3.   | Психолого-акмеологические основы совершенствования профессионализма тренерско-преподавательского состава. | Профессионально-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту, структура профессионально-педагогического мастерства. Современные теории обучения и воспитания и их использование в практической деятельности. Коммуникативная компетентность специалиста. Особенности профессионального общения. Педагогическая техника и технология педагогического общения. Технология воспитывающей деятельности. Педагогическая диагностика.   |
| <b>Раздел 3. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности</b> |   |  |
| 3.1.   | Психологическая служба детско-юношеского спорта   | Психологическая служба детско-юношеского спорта (в области спорта в муниципальных и областных специализированных (спортивных) учреждениях дополнительного образования): первичное звено службы - психологи на местах (в СДЮСШ и СДЮСШОР), вторичное звено – координационный центр, курирующий работу психологов на местах (аттестация, обучения, школа молодого специалиста, консультации специалистов психологической службы и т.д.). Цель психологической службы детско-юношеского спорта – психологическое сопровождение субъектов образовательного пространства спортивных школ (психологическое просвещение, профилактика, диагностика, консультирование, проведение программ повышения квалификации тренеров, завучей, директоров, психологов, аттестация и лицензирование деятельности психологов, создание методических рекомендаций и т.д.).  |
| 3.2.   | Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства.      | Содержание психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства: анализ теоретико-методологических основ психологии спорта высших достижений и их учёт при разработке индивидуальных программ сопровождения спортсмена; сопровождение (в индивидуальном порядке) спортсмена и тренера на этапах тренировочного и соревновательного процесса: оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика), разработка индивидуальной программы воздействий (программирование психологической подготовки), организация обратной связи о состоянии спортсмена (мониторинг и оперативная   |

|      |  |  |
|------|--|--|
|      |  | диагностика), применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция), создание адекватного психического состояния (настройка); управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование), компенсация негативных последствий (восстановление). Деятельность психолога в рамках спорта высших достижений направлена на сбережение психологического здоровья субъектов спортивной деятельности и помощь в достижении стабильно высоких показателей в процессе соревновательной деятельности.  |
| 3.3. | Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры и массового спортивного движения.   | Задачи оказания психологической помощи в области рекреационной физкультуры. Психологические особенности воспитанников специальных (коррекционных) учреждений 1-8 видов. Сопровождение деятельности адаптивного спорта (паралимпийское, сурдолимпийское, специальное олимпийское движение). Психологическое сопровождение массового спортивного движения (психологи фитнес-центров).  |
| 3.4. | Консультирование детей и их родителей по проблемам мотивации спортивных достижений. Консультирование детей и их родителей по проблемам не достижения спортивных успехов. | Мотивация к достижениям и ее динамика в детском возрасте. Представление о потребностях, мотивах, целях. Мотивация достижения успеха/мотивация избегания неудачи. Факторы, влияющие на мотивирующий процесс. Родительская мотивация и ее отличие от мотивации детей. Закономерности формирования нарциссической личностной структуры. Представление о самооценке, особенности ее развития в детском возрасте. Влияние родительского стиля воспитания на формирование самооценки в детском возрасте. Идентификация с ребенком. Ретрофлексия и ее варианты как стиль родительского воспитания. Влияние проигрыша на формирование самооценки. Способы поддержания самооценки. Консультирование по проблемам низкой самооценки. |

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы)  | Количество часов |    |   |    |    | СР |
|------------------|--|------------------|----|---|----|----|----|
|                  |  | Всего            | ЛК | С | ПР | ЛР |    |
| 1                | 1.1. Психология познавательных процессов в спорте.   | 12               | 2  |   | 4  |    | 4  |
| 1                | 1.2. Психологические особенности спортивной деятельности.  | 14               | 4  | 2 | 4  |    | 4  |
| 2                | 2.1. Основы психического развития учащихся спортивной школы.   | 16               | 4  | 2 | 4  |    | 4  |
| 2                | 2.2. Социально-психологический аспект спортивной деятельности.   | 12               | 2  |   | 4  |    | 4  |
| 2                | 2.3. Психолого-акмеологические основы совершенствования профессионализма тренерско-преподавательского состава. | 12               | 2  | 2 | 4  |    | 6  |
| 3                | 3.1. Психологическая служба детско-юношеского спорта   | 12               | 2  | 2 | 4  |    | 6  |
| 3                | 3.2. Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства.      | 12               | 2  | 2 | 4  |    | 6  |
| 3                | 3.3. Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры и массового спортивного движения.  | 14               | 4  | 2 | 4  |    | 4  |
|                  | <b>Аттестация</b>  |                  |    |   | 4  |    |    |

|  |                    |     |    |    |    |  |    |
|--|--------------------|-----|----|----|----|--|----|
|  | <b>Общий объем</b> | 108 | 22 | 12 | 32 |  | 38 |
|--|--------------------|-----|----|----|----|--|----|

### Очно-заочная форма обучения

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы)  | Количество часов |    |    |    |    | СР |
|------------------|--|------------------|----|----|----|----|----|
|                  |  | Всего            | ЛК | С  | ПР | ЛР |    |
| 1                | 1.1. Психология познавательных процессов в спорте.   | 10               |    |    | 2  |    | 8  |
| 1                | 1.2. Психологические особенности спортивной деятельности.  | 14               | 2  | 2  | 4  |    | 6  |
| 2                | 2.1. Основы психического развития учащихся спортивной школы.   | 16               | 2  | 2  | 4  |    | 8  |
| 2                | 2.2. Социально-психологический аспект спортивной деятельности.   | 10               | 2  |    | 2  |    | 6  |
| 2                | 2.3. Психолого-акмеологические основы совершенствования профессионализма тренерско-преподавательского состава. | 14               | 2  | 2  | 2  |    | 8  |
| 3                | 3.1. Психологическая служба детско-юношеского спорта   | 12               |    | 2  | 2  |    | 8  |
| 3                | 3.2. Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства.      | 14               | 2  | 2  | 2  |    | 8  |
| 3                | 3.3. Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры и массового спортивного движения.  | 14               | 2  | 2  | 2  |    | 8  |
|                  | <b>Аттестация</b>  |                  |    |    | 4  |    |    |
|                  | <b>Общий объем</b>   | 108              | 12 | 12 | 20 |    | 60 |

### 5.3. Занятия семинарского типа

#### Очная форма обучения

| № п/п | № раздела (темы) | Вид занятия | Наименование  | Количество часов |
|-------|------------------|-------------|---|------------------|
| 1     | Тема 1.1.        | ПР          | Психология познавательных процессов в спорте.   | 4                |
| 2     | Тема 1.2.        | ПР/С        | Психологические особенности спортивной деятельности.  | 4/2              |
| 3     | Тема 2.1.        | ПР/С        | Основы психического развития учащихся спортивной школы.   | 4/2              |
| 4     | Тема 2.2.        | ПР          | Социально-психологический аспект спортивной деятельности.   | 4                |
| 5     | Тема 2.3.        | ПР/С        | Психолого-акмеологические основы совершенствования профессионализма тренерско-преподавательского состава. | 4/2              |
| 6     | Тема 3.1.        | ПР/С        | Психологическая служба детско-юношеского спорта   | 4/2              |
| 7     | Тема 3.2.        | ПР/С        | Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства.      | 4/2              |
| 8     | Тема 3.3.        | ПР/С        | Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры и массового спортивного движения.  | 4/2              |
|       |                  |             | <b>Общий объем</b>  | 44               |

#### Очно-заочная форма обучения

| № п/п | № раздела (темы) | Вид занятия | Наименование  | Количество часов |
|-------|------------------|-------------|---|------------------|
| 1     | Тема 1.1.        | ПР          | Психология познавательных процессов в спорте.             | 2                |
| 2     | Тема 1.2.        | ПР/С        | Психологические особенности спортивной деятельности.      | 4/2              |
| 3     | Тема 2.1.        | ПР/С        | Основы психического развития учащихся спортивной школы.   | 4/2              |
| 4     | Тема 2.2.        | ПР          | Социально-психологический аспект спортивной деятельности. | 2                |
| 5     | Тема 2.3.        | ПР/С        | Психолого-акмеологические основы совершенствования        | 2/2              |

|   |           |      |  |     |
|---|-----------|------|--|-----|
|   |           |      | профессионализма тренерско-преподавательского состава.   |     |
| 6 | Тема 3.1. | ПР/С | Психологическая служба детско-юношеского спорта  | 2/2 |
| 7 | Тема 3.2. | ПР/С | Организация психологического сопровождения и обеспечения спортсменов высшего спортивного мастерства.     | 2/2 |
| 8 | Тема 3.3. | ПР/С | Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры и массового спортивного движения. | 2/2 |
|   |           |      | Общий объем  | 32  |

#### 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)

##### Типовые темы рефератов

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортсмена в деятельности.
3. Особенности тактического мышления спортсмена.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Лидерство в спортивной группе.
8. Социально-психологический климат в спортивной группе.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
11. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
13. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
14. Психологические основы общения в спорте.
15. Особенности социализации личности в спорте.
16. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.
17. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
18. Влияние социальной фасилитации на результативность в спорте.
19. Социальное подкрепление как фактор, влияющий на двигательное поведение спортсмена.
20. Мотив как средство стимуляции спортсмена.
21. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
22. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.
23. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.
24. Волевые усилия спортсменов в спорте.
25. Психодиагностика групповой сплоченности в спортивных командах.
26. Особенности проявления темперамента личности в спорте.
27. Причины возникновения конфликтов в спортивных коллективах.
28. Межнациональная толерантность в спорте.
29. Психологические особенности юношеского спорта.
30. Физическое напряжение и психическое здоровье спортсмена.
31. Влияние социально-психологических факторов на деятельность спортивной группы.
32. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.
33. Теория и практика психологического консультирования спортсмена.
34. Преодоление соревновательного стресса.

#### 5.5. Самостоятельная работа

| № раздела (темы) | Виды самостоятельной работы  | Количество часов |      |
|------------------|--|------------------|------|
|                  |  | ОФО              | ОЗФО |
| Тема 1-8         | 1. Самостоятельное изучение тем (разделов).  | 28               | 50   |
|                  | 2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение практических заданий, подготовка к дискуссии, тестированию. |                  |      |
|                  | 3. Подготовка рефератов  | 10               | 10   |
| Тема 1-8         | Подготовка к аттестации  | 3,8              | 3,8  |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем;
- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

### Интерактивные и активные образовательные технологии

| № раздела (темы) | Вид занятия (Л, ПР, С, ЛР) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Количество часов |      |
|------------------|----------------------------|---|------------------|------|
|                  |                            |   | ОФО              | ОЗФО |
| Тема 2.1.        | ПР                         | Дискуссия   | 2                | 2    |
| Тема 3.3.        | ПР                         | Дискуссия   | 2                | 2    |

### Практическая подготовка обучающихся

| № раздела (темы) | Вид занятия (ЛК, ПР, ЛР) | Виды работ | Количество часов |
|------------------|--------------------------|------------|------------------|
| -                | -                        | -          | -                |

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

#### Перечень типовых контрольных вопросов для подготовки к устному опросу

1. Каковы функциональные обязанности спортивного психолога?
2. Назовите факторы, влияющие на результат спортсменов, с которыми работают спортивные психологи.
3. Перечислите и раскройте причины психического неблагополучия профессиональных спортсменов.
4. В чем проблемасамомотивации спортсмена?
5. Опишите основные этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
6. Какие основные «школы» характеризуют отечественную психологию физической культуры и спорта?
7. Как процесс развития психологии спорта связан с отдельными этапами совершенствования системы подготовки отечественных спортсменов?
8. Опишите, как психология спорта связана с другими науками о человеке.
9. Назовите основные, «ключевые» проблемы психологии спорта.
10. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта спортивной деятельности.
11. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной и спортивной деятельности?
12. Какие общие и конкретные мотивы занятий спортом вы можете назвать?
13. Что определяет мотивы спортсмена, связанные с результатом спортивной деятельности?
14. Объяснив, что означает понятие «направленность волевых усилий», дайте характеристику понятию «сила воли».
15. Какие правила должен соблюдать тренер по виду спорта при изучении личности спортсмена?
16. Какие функции выполняет тренер в своей профессиональной деятельности?
17. Чем характерны проектировочные функции?
18. Для чего тренеру нужен психологический анализ собственной тренировки?
19. Какие способности определяют профессиональное мастерство тренера по виду спорта?
20. Чем важны гностические и конструктивные умения тренера?
21. Дайте определение понятию «спортивная деятельность».

22. Перечислите компоненты, составляющие структуру спортивной деятельности.
23. Охарактеризуйте этапы спортивной деятельности.
24. Назовите основные физические качества.
25. Перечислите психологические характеристики основных физических качеств.
26. Содержание Олимпийской классификации видов спорта.
27. Перечислите виды спорта, относящиеся к группе скоростно-силовых видов спорт.
28. В чем специфика психологической подготовки скоростно-силовых видов спорта?
29. Основные методы психологической подготовки при сложно-координационных видах спорта.
30. Перечислите методы управления психическим состоянием спортсмена. Раскройте содержание одного из методов (на выбор).
31. Методы развития волевых качеств спортсмена.
32. В чем суть командной психологической подготовки в командных видах спорта.
33. Цель психологического консультирования в спорте.
34. Дайте характеристику методов исследования агрессивности.
35. Дайте характеристику методов исследования тревожности.
36. Раскройте понятие «психотехнологии». Обоснуйте различные взгляды на психотехнологии в теории и практике.
37. Каковы цели и задачи использования психотехнологий в спорте?
38. Что собой представляют психотехнологии управления спортсменом?
39. Приведите примеры психологизации тренировочного и соревновательного процессов на примере любого вида спорта.
40. Индивидуальная и групповая форма психологического консультирования в спорте.

#### **Перечень типовых тестовых заданий**

##### **Тест 1.**

1. Совокупность качеств личности, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение – это ...
  - а) способности;
  - б) умения;
  - в) навыки.
  
2. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия – это ...
  - а) долгосрочная память;
  - б) произвольная память;
  - в) двигательная память.
  
3. Двигательная активность человека, обеспечивающая его перемещение в пространстве:
  - а) ходьба, бег, прыжки;
  - б) действия;
  - в) локомоции.
  
4. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые в зависимости от качества их развития могут стать способностями:
  - а) задатки;
  - б) генотип;
  - в) рефлекс.
  
5. По мнению Ю.В. Верхошанского, в результате морфофункциональной специализации (МФС), достигаемой в процессе спортивной деятельности, формируются и реализуются конкретные формы двигательных способностей, которые он считает основными. Укажите их:
  - а) моторная оперативность;
  - б) координационные способности;
  - в) силовые способности;
  - г) двигательная выносливость;
  - д) моторные способности;
  - е) двигательные способности.
  
6. Одним из современных исследователей двигательных способностей спортсмена является В. И. Лях. Результаты исследований позволили ему различать несколько групп двигательных способностей. Укажите их:

- а) актуальные двигательные способности;
  - б) координационные способности;
  - в) потенциальные двигательные способности;
  - г) силовые способности;
  - д) специальные двигательные способности;
  - е) общие двигательные способности.
7. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:
- а) дидактические; г) волевые;
  - б) академические; д) организационные.
  - в) коммуникативные;
8. Эти способности позволяют эффективно планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их:
- а) гностические; г) коммуникативные;
  - б) конструктивные; д) творческо-исследовательские.
  - в) организаторские;
9. Этот стиль работы предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам:
- а) авторитарный стиль;
  - б) демократический стиль;
  - в) либеральный стиль.
10. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:
- а) боевая готовность;
  - б) предстартовая апатия;
  - в) предстартовая лихорадка.
11. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:
- а) боевая готовность;
  - б) предстартовая апатия;
  - в) предстартовая лихорадка.
12. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:
- а) боевая готовность;
  - б) предстартовая апатия;
  - в) предстартовая лихорадка.
13. Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:
- а) специальная психологическая подготовка;
  - б) общая психологическая подготовка спортсмена;
  - в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.
14. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:
- а) специальная психологическая подготовка;
  - б) общая психологическая подготовка спортсмена;
  - в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.
15. Комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретному соревнованию.
- а) специальная психологическая подготовка;
  - б) общая психологическая подготовка спортсмена;
  - в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

16. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:
- а) ауторегуляция;
  - б) гетерорегуляция;
  - в) психорегуляция.
17. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:
- а) мобилизация;
  - б) внушение;
  - в) аутотренинг.
18. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:
- а) переутомление;
  - б) психическая напряженность;
  - в) перетренированность.
19. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:
- а) переутомление;
  - б) психическая напряженность;
  - в) перетренированность.
20. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:
- а) переутомление;
  - б) психическая напряженность;
  - в) перетренированность.
21. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:
- а) самообладание;
  - б) психическая устойчивость;
  - в) надежность.
22. Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:
- а) уверенность;
  - б) психическая устойчивость;
  - в) надежность.
23. Осознаваемое или неосознаваемое побуждение, лежащее в основе выбора спортивной деятельности, а также выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков:
- а) причина;
  - б) мотив;
  - в) повод.
24. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:
- а) основания;
  - б) мотивация;
  - в) желания.
25. Несмотря на разные подходы в определении этого понятия, в обобщенном виде его можно представить как отражение в сознании нужды, часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием:
- а) необходимость;

- б) потребность;
- в) желание.

26. Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

- а) переутомление;
- б) перетренированность;
- в) выгорание.

27. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

- а) переутомление;
- б) перетренированность;
- в) выгорание.

28. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Какие из ниже перечисленных, являются формами переживания страха.

- а) нервозность;
- б) астеническая реакция;
- в) паника;
- г) фрустрация;
- д) боевое возбуждение.

29. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

- а) мертвая точка;
- б) монотония;
- в) пресыщение.

30. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

- а) монотония;
- б) усталость;
- в) пресыщение.

31. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

- а) разочарование;
- б) фрустрация;
- в) подавленность.

32. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

- а) сознание;
- б) воля;
- в) психика.

33. Этот вид интеллекта рассматривается как проявление социально полезной адаптации. Определите и укажите его:

- а) психометрический;
- б) биологический;
- в) социальный.

34. Процесс, направленный на реализацию цели, которая, в свою очередь, может быть определена как образ желаемого результата:

- а) деятельность;
- б) действие;
- в) активность.

35. В.Б. Коренберг вместо общепринятого перечня основных физических качеств предлагает новый перечень.

Определите, какие из ниже перечисленных физических качеств входят в классификацию В. Б. Коренберга:

- а) прочность; ж) длительная работоспособность;
- б) реактивность; з) восстанавливаемость;
- в) выносливость; и) быстрота;
- г) силовая работоспособность; к) координированность;
- д) скоростная работоспособность; л) гибкость.
- е) ловкость;

36. Развитие способностей человека происходит под влиянием двух взаимосвязанных факторов. Укажите их:

- а) биологическое созревание в виде наследственного развертывания генетической (наследственной) программы;
- б) воздействие внутренней среды, к которой относятся индивидуально-типологические свойства личности;
- в) воздействие внешней среды, к которой относятся и педагогические воздействия.

37. По В.Б. Коренбергу развитие двигательных способностей отличается гетерохронностью, имеющей ряд характеристик. Определите, какие из ниже перечисленных характеристик ее определяют.

- а) разнонаправленность начала развития двигательных способностей;
- б) динамика естественного возрастного развития показателей двигательных способностей;
- в) разный темп развития двигательных способностей.

38. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:

- а) удобные;
- б) сенситивные;
- в) подходящие.

39. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

- а) боевая готовность;
- б) абсолютное спокойствие;
- в) предстартовая лихорадка;
- г) предстартовая апатия.

40. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

- а) психическая саморегуляция;
- б) изменение направленности сознания;
- в) снятие психического напряжения путем разрядки;
- г) использование дыхательных упражнений.

#### **Тест 2.**

1. Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена, применяемое для осуществления спортивного отбора. Определите и укажите его название:

- а) профессиограмма;
- б) психоспортограмма.

2. Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, идеологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков для специализации в определенном виде спорта:

- а) спортивный отбор;
- б) спортивная ориентация;
- в) спортивная селекция.

3. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название:

- а) спортивный отбор;
- б) спортивная ориентация;
- в) спортивная селекция.

4. Что является целью средств воздействия, которые использует психолог-консультант в процессе консультирования спортсмена

- а) стимулирование клиента к активности в консультативном пространстве,
- б) формирование у него активной жизненной позиции,
- в) формирование ответственности за себя,
- г) способствование осознанности.

5. Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена: специфики протекания психических процессов, психических состояний, свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности:

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) тестирование.

6. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов.

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) тестирование.

7. Психологическая процедура, связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена.

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) тестирование.

8. Совокупность папиллярных линий кожного рельефа ладонных и подошвенных поверхностей. Определите и укажите его название.

- а) хиромантия;
- б) дерматоглифика.

9. Целенаправленная активность спортсмена, определенная специфическими мотивами и интересами, внутренне стимулируемая психофизиологическими процессами, а внешне проявляется в виде его специфической активности:

- а) двигательные действия;
- б) деятельность;
- в) операции.

10. Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена:

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) тестирование.

11. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов:

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) тестирование.

12. Психологическая процедура связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена:

- а) спортивная психодиагностика;
- б) психодиагностика;
- в) тестирование.

13. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

14. Прикладная отрасль современной психологии, суть которой состоит в том, что психолог, используя профессиональные знания и навыки, делает возможной ситуацию, в которой он (спортсмен) обнаруживает возможности в решении его психологических проблем:

- а) психологическое консультирование;
- б) психологическое влияние;
- в) психологическое сопровождение спортивной деятельности.

15. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

### Перечень типовых тем рефератов.

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортсмена в деятельности.
3. Особенности тактического мышления спортсмена.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Лидерство в спортивной группе.
8. Социально-психологический климат в спортивной группе.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
11. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
13. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
14. Психологические основы общения в спорте.
15. Особенности социализации личности в спорте.
16. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.
17. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
18. Влияние социальной фасилитации на результативность в спорте.
19. Социальное подкрепление как фактор, влияющий на двигательное поведение спортсмена.
20. Мотив как средство стимуляции спортсмена.
21. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
22. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.
23. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.
24. Волевые усилия спортсменов в спорте.
25. Психодиагностика групповой сплоченности в спортивных командах.
26. Особенности проявления темперамента личности в спорте.
27. Причины возникновения конфликтов в спортивных коллективах.
28. Межнациональная толерантность в спорте.
29. Психологические особенности юношеского спорта.
30. Физическое напряжение и психическое здоровье спортсмена.
31. Влияние социально-психологических факторов на деятельность спортивной группы.
32. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.
33. Теория и практика психологического консультирования спортсмена.
34. Преодоление соревновательного стресса.

### Типовые практические задания

**Задание 1.** Составьте схему взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими областями научного знания.

**Задание 2.** Заполните таблицу «Методы психологии физической культуры и спорта»

| Методы   | Характеристика | Плюсы и минусы метода | Условия для проведения/ограничения |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|
| <b>Общенаучные методы психологии</b>                               |                |                       |                                    |
|  |                |                       |                                    |
| <b>Специальные методы психологии физической культуры и спорта.</b> |                |                       |                                    |
|  |                |                       |                                    |

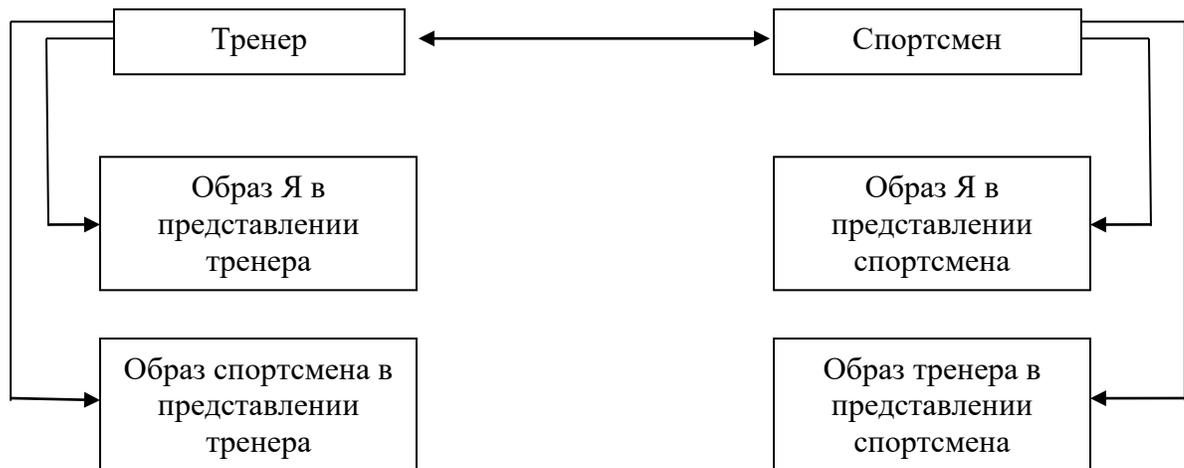
**Задание 3.** Объясните, почему необходимо формировать у школьников умение наблюдать. Подберите 3-4 упражнения на формирование данного умения.

**Задание 4.** Заполните таблицу «Возрастные проявления воли»

| Возраст           | Проявления воли |
|-------------------|-----------------|
| Младшие школьники |                 |

|  |  |
|--|--|
| Подростковый возраст                     |  |
| Старший школьный возраст                 |  |
| Спортсмен высшего спортивного мастерства |  |

**Задание 5.** Охарактеризуйте по предложенной ниже схеме, за счет чего достигается эффективное общение между тренером и спортсменом.



**Задание 6.** 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».

4) 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».

**Задание 7.** 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 его 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 8.** 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 9.** Приведите примеры из мира спорта о значимости психологической подготовки спортсменов.

**Задание 10.** Составьте схему форм проявления интуиции в психологической структуре личности:

- интуиция как свойство личности;
- интуиция как состояние;
- интуиция как процесс.

**Задание 11.**

Заполните таблицу «Методы оказания психологической поддержки спортсменам».

| Период                                      | Методы | Описание |
|---|--------|----------|
| предсоревновательный (тренировочный) период |        |          |
| во время проведения соревнований            |        |          |
| переживания разочарования от поражения      |        |          |

**Задание 12.**

Заполните таблицу «Применение конкретных психологических технологий для преодоления спортсменами трудностей».

| Техника | Описание |
|---------|----------|
|         |          |
|         |          |

**Задание 13.**

Проведите самодиагностику с помощью многоуровневого личностного опросника (МЛО) «Адаптивность», разработанного А. Г. Маклаковыми С. В. Чермяниным. Попробуйте оценить полученные результаты с точки зрения профессионально важных качеств тренера. Попробуйте спрогнозировать, в каких сферах педагогической деятельности могут возникнуть трудности и какие качества помогут справиться с трудностями тренерской деятельности.

**Типовые вопросы для дискуссии**

Тема 2.1. Основы психического развития учащихся спортивной школы.

1. Межличностные отношения и общение в командных видах спорта.
2. Психологические особенности подростка. «Подростковый комплекс».

Тема 3.3. Организация психологической службы в области рекреационной физкультуры и массового спортивного движения.

1. Психологическое сопровождение массового спортивного движения (психологи фитнес-центров).
2. Задачи оказания психологической помощи в области рекреационной физкультуры.

**7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации**

**Перечень типовых контрольных вопросов для устного опроса на промежуточной аттестации (зачет)**

1. Что является предметом исследования психологии физической культуры и спорта?
2. Назовите объекты психологии физической культуры и спорта.

3. Перечислите задачи психологии физической культуры и спорта.
4. Почему психология спорта является прикладной психологической наукой?
5. Какие методы психологического консультирования используются в психологии спорта?
6. Какие приемы и способы в психологическом консультировании спортсменов?
7. С какими науками взаимосвязана психология спорта?
8. Какими факторами определяется необходимость работы психолога в детско-юношеском спорте?
9. Какие проблемы возникают у психолога при работе в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ)?
10. Перечислите основные психологические трудности юного спортсмена на начальном этапе спортивной карьеры
11. Какие негативные тенденции наблюдаются в детско-юношеском спорте?
12. Назовите основные возрастные этапы спортивной карьеры юных спортсменов и психологические особенности каждого возрастного этапа.
13. Каковы основные задачи работы психолога с каждой возрастной группой в детско-юношеском спорте?
14. Какие трудности возникают у психолога при организации обучения тренеров?
15. Какова цель психологического консультирования в спорте?
16. В чем особенности психологического консультирования спортсменов в отличие от консультационной практики, принятой в психотерапии или психологическом консультировании людей, занятых иной деятельностью?
17. Охарактеризуйте самопсихотехнологию. Перечислите другие психотехники, которые атлет сможет применять самостоятельно.
18. Какова основная задача спортивного психолога?
19. Особенности работы спортивного психолога с командой и ее лидером.
20. Особенности организации психологического сопровождения спортсменов высшего спортивного мастерства.
21. Основное направление деятельности спортивного психолога в рамках спорта высших достижений?
22. Перечислите и охарактеризуйте функциональные обязанности спортивного психолога?
23. В чем особенности мотивации к достижениям в детском возрасте, ее динамика.
24. В чем отличие родительской мотивации к спортивным достижениям от мотивации детей?
25. Представление о самооценке, особенности ее развития в детском возрасте.
26. Влияние родительского стиля воспитания на формирование самооценки в детском возрасте.
27. Особенности мотивации спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата к участию в тренировочном процессе по избранному виду спорта.
28. Социальная адаптация как процесс и результат психофизической реабилитации средствами рекреации и туризма
29. Социальная реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов как процесс и результат психофизической реабилитации средствами туризма и рекреации
30. В чем психологические особенности тренерской деятельности? Семь основных психологических характеристик деятельности тренера по Е.П. Ильину.
31. Какие индивидуальные стили деятельности присущи тренерам с разными свойствами нервной системы?
32. В чем отличие стиля руководства и стиля общения тренера?
33. Объясните, что такое «педагогический такт», что входит в характеристики педагогического такта.
34. Назовите группы причин, вызывающих конфликты в деятельности тренера.
35. Опишите четыре характерных подструктуры личности тренера.
36. Чем определяется профессионально-ценностная ориентация тренера?
37. Назовите основные профессионально-значимые качества личности тренера.
38. Каковы основные признаки малой группы? Какими признаками малой группы обладает спортивная команда? Охарактеризуйте спортивную команду как малую группу.
39. Назовите признаки сплоченности команды? Что такое «оптимальный психологический климат» команды?
40. Какие межличностные отношения преобладают на различных этапах развития группы?
41. Что влияет на создание благоприятного психологического климата в спортивной группе?
42. Назовите основные группы методов психодиагностики, которые применяются в спорте?
43. Какие диагностические правила надо соблюдать при спортивном отборе?
44. Сформулируйте понятие о профессиональном отборе? Что такое специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте?
45. Психологический отбор и основные методологические принципы. Понятие о системе психологического отбора в спорте и её составляющих.
46. Что такое психоспортограмма спортивной деятельности и каково её содержание?
47. Как происходит построение моделей психологического отбора в спорте и каковы основные статистические методы их описания?
48. Охарактеризуйте практику психологического отбора в спорте.
49. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные физические качества юного спортсмена?

50. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные психические качества юного спортсмена?
51. Опишите особенности мотивации достижений у юных спортсменов.
52. В чем основное влияние спортивной деятельности на личностные характеристики юных спортсменов?
53. На чем основывается психолого-педагогическая помощь юному спортсмену при решении задач преодоления соревновательного стресса?
54. Как проявляется лидерство в спорте?
55. Как личность тренера влияет на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена?
56. Какова природа лидерства и его особенностей в спортивной команде?
57. Охарактеризуйте стили руководства спортивной командой.
58. Опишите особенности спортивного соревнования с точки зрения психолога.
59. Чем характеризуется состояние готовности спортсмена к соревнованиям?
60. Как формируется у спортсмена целевая установка на соревновательную деятельность?
61. Какие задачи решаются в процессе предсоревновательной подготовки спортсмена? Что входит в постсоревновательную подготовку спортсмена?
62. Как формируется навык мобилизации готовности спортсмена к соревнованию?
63. Динамика и основные пути развития концепции психологического консультирования.
64. Определение понятия «психологическое консультирование». Эмпирические подходы к его пониманию и задачи развития практики психологического консультирования как деятельности.
65. Организация работы психологической консультации. Подготовка и проведение психологической консультации.
66. Опишите признаки основных психических состояний во время:
  - тренировки;
  - соревнования.
67. Что такое операционально-психологические факторы вида спорта?
68. Дайте определение понятию психологическая интегральная готовность к соревновательной деятельности и его уровням:
  - психологическая подготовленность к спортивной деятельности;
  - психологическая готовность к соревнованию;
  - оптимальное боевое состояние.
69. Дайте характеристику и укажите причины возникновения основных соревновательных состояний:
  - оптимальное боевое состояние;
  - предстартовое благодушие;
  - предстартовая лихорадка;
  - предстартовая апатия;
  - болевой финишный синдром;
  - психо-соматический срыв.
70. Назовите основные виды психологической подготовки в спорте.
71. Что входит в систему общей психологической подготовки спортсмена?
72. Какие основные техники применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?
73. Дайте краткую характеристику мобилизующих, корригирующих и релаксирующих упражнений в системе психологической подготовки.
74. Приведите примеры вербальных воздействий, которые применяют тренеры (на примере любого вида спорта).
75. Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?
76. Какими психологическими механизмами определяется надежность спортсмена?
77. Опишите психологические механизмы формирования состояния готовности тренера к профессиональной деятельности.
78. Что входит в комплекс требований к личности тренера-инструктора фитнес центра?

### **Практические задания для промежуточной аттестации**

#### **Задание 1.**

Родители девочки 4 лет обратились к психологу с запросом порекомендовать, как подготовить девочку к занятиям в спортивной секции. Детский сад ребенок не посещает по причине частых простудных заболеваний. Врачи порекомендовали для укрепления здоровья заниматься спортом. Родители жалуются на то, что девочка — «диктатор», постоянно требует к себе внимания, капризна, неуступчива. *Ваши рекомендации родителям?*

#### **Задание 2.**

В консультацию обратилась мать мальчика 8 лет с жалобой на агрессивность. В спортивной секции бокса мальчик не дает никому проходу, очень вспыльчив, все конфликты пытается разрешить силой. Бывает очень жестоким, часто старается исподтишка навредить противнику. Ребята в секции его не любят, стараются избежать

общения. Тренер потребовал от матери, чтобы «она сходила к психологу и принесла справку, что ребенок здоров». В коле подобных проблем не наблюдается. Единственный ребенок в полной семье, оба родителя работают, за мальчиком иногда присматривает старая прабабушка. Запрос матери: как изменить поведение сына? Не придираются ли тренер?

*Ваши гипотезы о возможных причинах агрессивного поведения мальчика? Предложите программу психологического обследования, выделив основные направления коррекционной работы.*

### **Задание 3.**

На консультацию пришли родители подростка. Сыну 16 лет. В интерпретации он ведет себя странно: стал нервным, скрытным. Часто у него «блестят глаза». Ухудшились успеваемость и поведение, бросил занятия спортом.

1. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента.
2. По каким признакам родители могут определить, что их ребенок стал употреблять спиртное (другие психоактивные вещества)?
3. Определите основные этапы работы над проблемой.

### **Задание 4.**

Вконсультацию обратилась мать девочки 12 лет, которая испытывает отвержение со стороны членов спортивной команды — ее преследуют, подбрасывают письма с требованием «уйти из команды». Девочка — новенькая, переехала в другой район города три месяца назад и пришлось сменить спортивную школу. Сначала отношения складывались хорошо, у нее появились друзья, в том числе лидер команды. Однако через некоторое время девочка стала дружить с другой. Отношение в команде к ней резко изменилось: ее стали дразнить, открыто игнорировать. Запрос матери: что делать, может быть, девочке лучше уйти из этой спортшколы и команды? Тренер проблем не замечает.

*Предложите программу психологического обследования и задачи коррекционно-профилактической работы с девочкой, другими членами команды, тренером.*

### **Задание 5.**

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 6.**

Определите, к какому виду конфликтов относится ситуация из практики спортивного психолога А. В. Стамбулова, обозначьте конфликтующие стороны, установите причину конфликта. Поясните роль тренера в возникшем конфликте.

«Спортивная пара фигуристов, назовем их А и Б, претендует на место в сборной команде страны для участия в чемпионатах Европы и мира. В сборной сильная конкуренция: пять-шесть пар на три места. За две недели до чемпионата страны спортсмены узнают, что руководство отобрало три лучшие пары для участия в престижном турнире в Японии. Они же остаются дома. Кто-то принес информацию: «Наверху уже все решено, вы в команду не попадаете». За помощью обратился именно тренер этой пары, которая сообщила, что спортсмены в отчаянии и склоняются к уходу из спорта. «Мы делаем все, чтобы нас признали, а нас не признают». Ребята остались в спорте, выиграли чемпионат страны, а через несколько лет и чемпионат мира. *Попробуйте восстановить ход работы спортивного психолога в данной ситуации. В каком направлении шла работа психолога?*

### **Задание 7.**

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

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

8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. 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 8.**

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 9.** 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 10.**

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 11.**

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 12.**

Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?

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

### **Задание 13.**

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

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, 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 14.**

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

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

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

### **Задание 15.**

Какими психологическими особенностями личности спортсменов 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 16.** Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности: 1) тип спортивной направленности; 2) тип физкультурно-оздоровительной направленности; 3) тип полуспортивной направленности; 4) тип раздвоенной или противоречивой направленности. Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

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

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т. е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в 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 17.** Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.

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

### **Задание 18.**

Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.
2. Педагогическая наблюдательность — способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т. е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.
3. Требовательность в отношениях к себе и другим.
4. Педагогический такт — подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.
5. Распределение внимания — внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.
6. Организаторские способности — составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

### **Задание 19.**

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 распадалась 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 20.**

О какой психологической закономерности спортивного коллектива идет речь в данных примерах?

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... 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 ориентации и общего социального типа поведения.

### **Задание 21.**

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.

## **Критерии и шкала оценки зачета (очная форма обучения)**

Итоговая оценка определяется как средняя арифметическая оценок, полученных в рамках текущего контроля успеваемости, округленная до десятых.

| Оценка     | Средняя арифметическая |
|------------|------------------------|
| зачтено    | 4,5-5                  |
|            | 3,5-4,4                |
|            | 2,5-3,4                |
| не зачтено | 2-2,5                  |

### Критерии и шкала оценки зачета (очно-заочная форма обучения)

При оценке знаний, полученных обучающимся при изучении дисциплины, должно быть учтено, что для получения зачета по изученной дисциплине необходимо показать знание и понимание основных вопросов рассмотренного материала, а также способность найти и применить необходимые средства и методы физической культуры для применения в конкретной ситуации.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он дал четкий, не позволяющий двойного толкования ответ, а также за способность анализировать рассматриваемую проблему и применять ее в конкретном случае на практике, убедительно аргументируя свои выводы, либо если первоначально ответ не позволяет однозначно трактовать изложенный обучающимся материал, но при помощи дополнительных вопросов он показывает способность ориентироваться в проблеме. На практическую задачу дал правильное решение, объяснил суть поставленного вопроса и обосновал со ссылками на источники собственное решение предложенной задачи. В случае вариативности решения задачи следует обосновать все возможные варианты решения.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в знании основного материала по программе имеются существенные пробелы, а также, если он допустил принципиальные ошибки при изложении материала либо не смог правильно ответить на вопросы преподавателя, а также не решил практическое задание или совершил грубую ошибку.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература:

1. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>

3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511039>

### 8.2. Дополнительная литература

1. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562>

2. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

4. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>



### 8.3. Программнообеспечение

Microsoft Windows  
Microsoft Office Professional Plus 2019  
Консультант-Плюс  
Антивирус  
Google Chrome  
Яндекс.Браузер  
PDF24 Creator

#### **8.4. Профессиональные базы данных**

Directory of Open Access Journals (DOAJ) - <https://doaj.org/>

База данных психологических методик - [https://hr-portal.ru/psy\\_tools?ysclid=I6yr3dpf27651016965](https://hr-portal.ru/psy_tools?ysclid=I6yr3dpf27651016965)

#### **8.5. Информационные справочные системы**

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

*Поисковые системы*

Поисковая система Google - <https://www.google.ru>

Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru>

Поисковая система Rambler - <http://www.rambler.ru>

#### **8.6. Интернет-ресурсы**

Официальный сайт Федерации Психологов Образования России - <https://rospsy.ru/>

Портал «Психологический навигатор» - <https://psynavigator.ru/>

Портал психологических знаний - <http://psyjournals.ru>

Психологический проект «Психея» - <http://www.psycheya.ru/>

Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>

Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - <https://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/Environment/EbsSksi>

Союз предприятий печатной индустрии - <https://www.gipp.ru>

#### **8.7. Методические указания по освоению дисциплины**

*Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Работа над литературой, состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы. Прежде, чем браться за конспектирование, скажем, статьи, следует её хотя бы однажды прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом. Конспектирование – дело очень тонкое и трудоёмкое, в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда вкупе с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста. Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.

*Методические указания по работе над учебными лекциями по данной дисциплине.*

Проработка лекционного курса является одной из важных активных форм самостоятельной работы. Лекция преподавателя представляет плод его индивидуального творчества. Он читает свой авторский курс со своей логикой и со своими теоретическими и методическими подходами. Это делает лекционный курс конкретного преподавателя интересным индивидуально-личностным событием. Кроме того, в своих лекциях преподаватель стремится преодолеть многие недостатки, присущие опубликованным учебникам, учебным пособиям, лекционным курсам. В лекциях находят освещение сложные вопросы Федерального образовательного стандарта, которые вызывают затруднения у студентов.

Сетка часов, отведенная для лекционного курса, не позволяет реализовать в лекциях всей учебной программы. Исходя из этого, каждый лектор создает свою тематику лекций, которую в устной или письменной форме представляет студентам при первой встрече. В создании своего авторского лекционного курса преподаватель руководствуется двумя документами - Государственным образовательным стандартом и Учебной программой. Кафедра не допускает стандартизации лекционных курсов. Именно поэтому в учебно-методическом пособии отсутствует подробный план лекционного курса, а дана лишь его тематика, носящая для лекторов рекомендательный характер.

#### *Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося*

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к практическим занятиям; подготовка к контрольной работе или коллоквиуму; подготовка к зачету, аттестациям; написание реферата по заданной проблеме.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к экзамену; выполнение курсовой работы или проекта; исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах; анализ научной публикации по заранее определенной преподавателем теме; анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем и моделей на основе статистических материалов и др.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы обучающегося с участием преподавателей являются: текущие консультации; коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий); подбор материала, который может быть использован для написания рефератов; подготовка презентаций; составление глоссария, кроссворда по конкретной теме; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

#### *Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

#### *Методические указания по проведению дискуссии*

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия (обсуждение вполголоса). Для проведения такой дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

#### *Методические указания по подготовке к устному опросу*

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

#### *Методические указания по подготовке реферата*

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитируемая информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

#### *Методические указания по подготовке к тестированию*

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с рейтинговой системой обучения. Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Для формирования заданий использована как закрытая, так и открытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других источников.

Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к тестированию следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если задания на какие-то темы не были разобраны на занятиях (или решения которых оказались не понятными), следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Полезно самостоятельно решить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

#### *Методические указания по выполнению практических заданий*

Ответы на вопросы проблемного характера

В процессе выполнения практических заданий, которые предполагают подготовку ответа на вопрос проблемного характера, мотивирующего студента к размышлению по поводу определенной проблемы или содержат требование прокомментировать высказывание того или иного мыслителя, следует придерживаться следующего алгоритма работы:

- 1) Необходимо определить ключевую проблему, содержащуюся в вопросе, и сформулировать ее суть;
- 2) Раскрыть свое понимание (интерпретацию высказанной идеи);
- 3) Обосновать и аргументировать собственную точку зрения по данному вопросу.

Выполнение подобных дидактических задач, содержащих определенную проблемную ситуацию, требующую непосредственного разрешения, активизирует процесс мышления, побуждая к аналитической деятельности, к мобилизации знаний, умения размышлять. Вхождение в процесс поиска решения придает вновь приобретаемому знанию личностный смысл и значение, способствует переводу из мировоззренческого плана восприятия в сферу формирования внутренних убеждений и активизации принципа деятельностного отношения к действительности.

#### *Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)*

Формами промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт является зачет.

*Зачет* по дисциплине для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение дисциплины. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации определяются Фондом оценочных средств (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (приложение к рабочей программе).

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения занятий лекционного типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.

- для проведения занятий семинарского типа - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук, учебный зал судебных заседаний.

- для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.

- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

### **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
  - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология

