

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Программа дисциплины федерального компонента
цикла ОПД**

**для студентов, обучающихся по специальности
032101.65 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
И НАПРАВЛЕНИЮ
032100.62 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа рассмотрена на заседании
кафедры ТиМ ФКиС
Протокол № 1 от 20.09.2011
Зав. кафедрой

_____ М.В.Иванова

Программа утверждена и рекомендована
Научно-методическим советом
Иркутского филиала ФГБОУ ВПО
«РГУФКСМиТ»
Протокол № 2 от 24.10.2011
Председатель НМС

_____ Н.Г.Богданович

Составитель: Иванова Марина Викторовна – к.психол.н., доцент каф. ТиМ ФКиС

Рецензент: Кыштымова Ирина Михайловна – д.психол.н., профессор каф. Сервиса и рекламы ИГУ

Программа дисциплины федерального компонента цикла ОПД, составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования второго поколения по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» и направлению 0321100.62 «Физическая культура»

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: «Психология физического воспитания и спорта» — подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.

Задачи дисциплины:

- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
- формирование умений, необходимых для практической реализации профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент должен **знать**:

- основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта;
- методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;
- методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта;

- психические состояния в физическом воспитании и спорте и методы их регуляции.

Студент должен **уметь**:

- формулировать конкретные задачи в психологии физического воспитания и спорта;
- владеть технологией психологического обеспечения процесса обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных, учебно-тренировочных занятий при условии их психолого-педагогического обеспечения;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам психологии физического воспитания и спорта;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий.

ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>
<i>Общая трудоемкость</i>	140	6
<i>Аудиторные занятия, в т.ч.</i>	64	
<i>Лекции</i>	34о/8озо	
<i>Практические занятия (семинары)</i>	30/8озо	
<i>Контрольная работа</i>	–	<i>Для заочной формы обучения</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	76о/124озо	
<i>Курсовые работы/рефераты</i>		
<i>Вид итогового контроля: экзамен/зачет</i>		<i>Экзамен</i>

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Виды учебной деятельности студента по разделам дисциплины

Возможные виды деятельности: лекции, семинарско-практические занятия, самостоятельная работа с теоретическим материалом, промежуточное тестирование, , итоговое тестирование, экзамен.

Требования для получения оценки по курсу

Для прохождения итоговой аттестации (допуска к экзамену) студент должен выполнить следующие виды работ, имеющих определенный «вес» в баллах (см. балльно-рейтинговую оценку по каждому виду контроля):

- Выполнить практические работы;
- Посетить лекции и обеспечить конспектирование их содержания;

Содержание семинарско-практических занятий и контрольных тестов, темы рефератов, и примерные вопросы к экзамену по курсу приведены ниже.

Балльно-рейтинговая оценка успеваемости

Набранные баллы	Меньше 50	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Зачет/незачет	Незачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F		Д	С	В	А

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Очная форма обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Лекц.	Сем.	Сам.раб
1.	Психологическая характеристика	2		4

	физической культуры (предмет, задачи, методы).			
2.	Психологические основы обучения, воспитания и спортивного совершенствования		2	4
3.	Психологические основы обучения двигательным действиям и развития психомоторных способностей.	2		4
4.	Развитие психических процессов в физическом воспитании. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания		2	4
5.	Психологические основы формирования личности в физическом воспитании. Факторы возраста и пола и их психологическое значение в физической культуре и спорте.	2		4
6.	Теоретические основы психологии спорта.		2	4
7.	Предмет и задачи психологии спорта.	2		4
8.	Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности.		2	4
9.	Психология спортивного соревнования..	2		4
10.	Психологические основы обучения и совершенствования в спорте	2		4
11.	Психологические особенности обучения и совершенствования.	2	2	4
12.	Психологические основы физической, технической, тактической подготовки.	2	2	4

13.	Психология личности и коллектива в спорте	2	2	4
14.	Психология личности спортсмена. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.	2	2	4
15.	Психологические особенности спортивного коллектива (команды).	2	2	4
16.	Психологические особенности деятельности и личности тренера.	2	2	4
17.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности (методы изучения, коррекции, психорегуляции психических состояний, личности и команды)	2	2	4
18.	Психолого-методическое обеспечение тренера.	2	2	2
19.	Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию. Основы психорегуляции в спорте.	2	2	2
20.	Спортивная психодиагностика	2	2	2
21.	Психология спортивного отбора	2	2	2
	Экзамен:			
	ИТОГО	34	30	76
	Всего		140	

Заочная форма обучения

N мы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Лекц.	Сем.	Сам.раб
1	Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи,			6

	методы).			
2	Психологические основы обучения, воспитания и спортивного совершенствования			6
3	Психологические основы обучения двигательным действиям и развития психомоторных способностей.			6
4	Развитие психических процессов в физическом воспитании. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания			6
5	Психологические основы формирования личности в физическом воспитании. Факторы возраста и пола и их психологическое значение в физической культуре и спорте.	2		4
6	Теоретические основы психологии спорта.	2		4
7	Предмет и задачи психологии спорта.			6
8	Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности.			6
9	Психология спортивного соревнования..			6
10	Психологические основы обучения и совершенствования в спорте			6
11	Психологические особенности обучения и совершенствования.			8
12	Психологические основы физической, технической, тактической подготовки.			8

13	Психология личности и коллектива в спорте	2		6
14	Психология личности спортсмена. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.			8
15	Психологические особенности спортивного коллектива (команды).		2	6
16	Психологические особенности деятельности и личности тренера.		2	6
17	Психологическое обеспечение спортивной деятельности (методы изучения, коррекции, психорегуляции психических состояний, личности и команды)			8
18	Психолого-методическое обеспечение тренера.			6
19	Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию. Основы психорегуляции в спорте.		2	4
20	Спортивная психодиагностика	2	2	2
21	Психология спортивного отбора			6
	Экзамен:			
	ИТОГО	8	8	124
	Всего	140		

ТЕМЫ, ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1 Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи, методы).

Лекция 1. (2 час)

Единство двух культур: физической и психической.
Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре

человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.

Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания. Общие и специфические условия деятельности в физическом воспитании и спорте: предмет деятельности, соревнование как атрибут спорта, необычность физических и психических напряжений, продукт (результат) деятельности.

Методы психологии физического воспитания и спорта. Возникновение и современное состояние психологии физического воспитания и спорта.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Тема 2 Психологические основы обучения, воспитания и спортивного совершенствования.

Семинар 1.(2 час)

Основные понятия: физическое воспитание, мотив деятельности, двигательная деятельность, произвольные действия, произвольные операции, сознание.

План:

1. Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика.
2. Мотивы и их роль в физическом воспитании.
3. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача.
4. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.
5. Анализ урока (видеозапись или материалы стандартизированного поведения)

Тема 3 Психологические основы обучения двигательным действиям и развития психомоторных способностей.

Лекция 2 (2 час)

Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Действие и движение. Навыки, умения, привычки. Двигательные, мыслительные, сенсорные, поведенческие навыки. Психологические основы формирования двигательного навыка. Психологическая структура двигательных навыков. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков.

Обучение технике как процессу познания двигательных действий и овладение ими. Обучение технике физических упражнений и развитие физических качеств. Современное представление о навыках.

Саморегуляция движений в заученных действиях. Двигательные ощущения и специализированные восприятия, их значение в саморегуляции двигательных действий.

**Тема 4 Развитие психических процессов в физическом воспитании.
Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе
физического воспитания.**

Семинар 2.(2 час)

Основные понятия: психические процессы, психомоторика, двигательные качества, перцептивные процессы, мыслительные процессы, представление движений, двигательные навыки, реакции, внимание, память, активность школьника.

План:

1. Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов.

2. Представление движений, мышление, их роль и функции в управлении двигательной деятельностью. Формирование представлений о движениях. Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков. Осознаваемость и неосознаваемость движений в заученных действиях. Реакции в спорте.

3. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на занятиях спортом. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Факторы, способствующие повышению активности школьников на занятиях спортом. Дидактические принципы.

4. Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой.

5. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры: интерес к физической культуре, правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

6. Анализ конспекта урока физической культуры по схеме.

Тема 5 Психологические основы формирования личности в физическом воспитании. Факторы возраста и пола и их психологическое значение в физической культуре и спорте.

Лекция 3 (2 час)

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении; формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями: поддержание чувства удовлетворенности от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой.

Общие психологические особенности младшего школьного возраста: психологическая готовность к учению, ведущая деятельность, социальная ситуация, новообразования, кризис первоклассника. Физическое развитие. Особенности нервной системы. Характеристика психических процессов: ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, эмоции, воля. Психические состояния. Личность младшего школьного возраста. Социально-психологические особенности поведения мл.школьника.

Психологический портрет подростка. Кризис подростка. Физическое и психофизиологическое развитие. Характеристика

психических процессов: сенсорно-перцептивные, мнемические, аттенционные, гностические, аффективные и регуляторные. Психические состояния. Личность подростка. Социальная характеристика подростка. Психологический портрет старшего школьника.

Общая характеристика старшего школьного возраста (юношеского) возраста: ведущая деятельность, социальная ситуация, новообразования. Физическое и физиологическое развитие. Характеристика психических процессов, состояний, свойств личности: когнитивные, аффективные и регуляторные процессы. Личность старшеклассника: мировоззрение, характер, способности. «Я-концепция» личности старшеклассника

Тема 6 Теоретические основы психологии спорта.

Семинар 3.(2 час)

Основные понятия: психология спорта, структура спортивной деятельности, объективные условия, субъективные условия спортивной деятельности, индивидуальный стиль деятельности спортсмена.

План:

1. Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивно-педагогических дисциплин). Понятие об объектах психологии спорта. Задачи психологии спорта.
2. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности, ее три блока: мотивация, средства и

результаты деятельности. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности.

3. Интегральная характеристика блока средств, индивидуальный стиль деятельности. Три группы факторов развития спортсмена: общие, специфические и индивидуальные условия и требования спортивной деятельности.

4. Эссе по материалам самоанализа

Тема 7 Предмет и задачи психологии спорта.

Лекция 4 (2 час)

Понятие о предмете психологии спорта. История развития психологии спорта в России и за рубежом. Психология спорта в системе наук. Основные проблемы в ПС. Задачи и цели в ПС. Экстремальность – фундаментальная психологическая особенность спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности.

Психологические основы управления процессом спортивной подготовки. Технология психологического управления подготовкой спортсмена.

Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Управление состоянием и поведением спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию

Тема 8 Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности.

Семинар 4.(2 час)

Основные понятия: учебно-тренировочный процесс, напряжение и перенапряжение, адаптация, стадии формирования двигательного навыка, саморегуляция.

План:

1. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки.

2. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Психологическая характеристика физических качеств.

3. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных навыков. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте.

4. Тестирование скорости моторных навыков, самоотчет по результатам.

Тема 9 Психология спортивного соревнования.

Лекция 5 (2 час)

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и

личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности.

Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

Тема 10 Психологические основы обучения и совершенствования в спорте

Лекция 6 (2 час)

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Тема 11 Психологические особенности обучения и совершенствования.

Лекция 7 (2 час)

Физическое воспитание и спорт – обязательные компоненты формирования нового, всесторонне развитого человека. Психологическая структура деятельности в физическом воспитании и спорте: цели, мотивы, средства, продукт деятельности

Семинар 5.(2 час)

Основные понятия: психологическая характеристика спортивной деятельности, воспитание, виды подготовки, мировоззрение.

План:

1. Воспитание в спорте как деятельность и его психологическая характеристика.

2. Психологическая подготовка как процесс формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера.
3. Виды психологической подготовки. Значение социокультурного и психологического воспитания, формирования мировоззрения в волевой подготовке спортсмена.
4. Методика изучения Я-концепции, мотивации и ценностей спортсмена.

Тема 12 Психологические основы физической, технической, тактической подготовки.

Лекция 8 (2 час)

Физическая подготовка. Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Особенности осознания физических качеств. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные восприятия физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.

Техническая подготовка. Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Современное представление о системе управления движениями. Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и пути их развития. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.

Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных

действий. Психологические особенности двигательных реакций в спорте.

Тактическая подготовка. Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действий. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена. Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности; его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена.

Воспитание воли как важный момент спортивной подготовки. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Мобилизующие и организующие волевые усилия спортсмена. Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена.

Семинар 6. (2 час)

Основные понятия: тактическое действие, реализация действия, тактический план, антиципация, командное действие.

План:

1. Психологические факторы успешности овладения и реализации тактических действий.
2. Наблюдательность и внимательность.
3. Антиципация в тактических действиях спортсменов.
4. Тактическое мышление в спорте, его особенности: наглядность, действенность, быстрота.
5. Роль и функции речи в тактических действиях

спортсменов. Психологические основы командных тактических действий.

б. Анализ конкретного случая (психологического кейса) на примере волейбольных командных связок

Тема 13 Психология личности и коллектива в спорте

Лекция 9 (2 час)

Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.

Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интровертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.

Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух.

Пять уровней организации психики спортсмена. Биохимический уровень функционирования организма спортсмена. Биопсихический уровень регуляции поведением спортсмена: влечения, рефлексy, установки, навыки, бессознательные реакции и внушения. Сознательный уровень управления деятельностью спортсмена. Социально-психологический уровень организации жизни спортсмена в спорте.

Специфика психологической структуры спортивного

коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции.

Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.

Семинар 7. (2 час)

Основные понятия: структура команды, формальная, неформальная структура, интерперсональная зависимость, лидерство.

План:

1. Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами.
2. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды, его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция.
3. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.
4. Диагностика лидерских качеств (тестирование). Построение социометрической матрицы.

Тема 14 Психология личности спортсмена. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.

Лекция 10 (2 час)

Воспитание в спорте как деятельность и его психологическая характеристика. Психологическая подготовка как процесс

формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера. Виды психологической подготовки. Значение социокультурного и психологического воспитания, формирования мировоззрения в волевой подготовке спортсмена.

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.

Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Понятие о функциональном состоянии организма. Актуальные отрезки спортивной деятельности: обучение, тренировка, восстановление, подготовка к соревнованию, соревнование, послесоревнование. Структура психического состояния.

Классификация психических состояний по доминирующему в структуре уровню состояния: по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс, предстартовое возбуждение, монотония); по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг); по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишный синдром, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние).

Динамика психических состояний (стресс-факторы). Стресс-факторы спортивной деятельности. Предсоревновательные стресс-факторы: предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; положение фаворита перед соревнованиями; плохой сон за день или за несколько дней до

старта; плохое оснащение соревнований; предыдущие неудачи; завышенные требования; длительный переезд к месту соревнований; постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи; незнакомый противник; предшествующие поражения отданного противника.

Соревновательные стресс-факторы: неудачи на старте; необъективное судейство; отсрочка старта; упреки во время соревнования; повышенное волнение; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; зрительные, акустические и тактильные помехи; реакция зрителей; плохое физическое самочувствие; болевой финишный синдром, страх смерти.

Психические состояния тренировки: утомление, психическая депривация, монотония, психическое пресыщение, тревога, депрессия, гиперпрозекция, психомоторная персеверация, прострация и средствами их профилактики. Психические состояния соревнования: (ОБС), фрустрация, болевой финишный синдром (БФС), психосоматический срыв, эмоциональная персеверация.

Три специфических компонента оптимального боевого состояния: физический — совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.); эмоциональный — для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств; мыслительный. Особые состояния сознания спортсмена: гипнотическое состояние, медитативное состояние, транс, состояние идеального выступления, командно-психическое состояние. Психическая готовность к соревновательной деятельности

Семинар 8.(2 час)

Основные понятия: стресс-фактор, регуляция, саморегуляция, психическое состояние, сознание, оптимальная боевая готовность.

План:

Цель и практическая значимость занятия: определение студентами по шкале оценок характерный для себя оптимальный уровень предсоревновательного эмоционального состояния.

1. Шкала внешних признаков эмоционального возбуждения включает оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статических поз, речи, вегетативных сдвигов.
2. Построение системы индивидуально-подобранных самовнушений, их анализ с учетом основных блоков саморегуляции негативных психических состояний.

Тема 15 Психологические особенности спортивного коллектива (команды).

Лекция 11 (2 час)

Спортивные группы и коллективы в физическом воспитании и спорте. Спортивная команда как разновидность спортивной группы и коллектива. Руководство и лидерство в спортивной команде. Сплоченность и психологический климат в команде. Психологическая совместимость членов групп и коллективов. Социально-психологические особенности спортивных групп. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение.

Понятие о группах. Классификация малых групп. Теории и концепции. Проблема малых групп в социальной психологии.

Психологическая характеристика больших и малых групп. Динамические процессы в малых группах: конформность, совместимость и сплоченность, лидерство. Особенность психики и поведения в группе. Ощущения, восприятие, мышление и другие процессы в группе. Спортивные группы и коллективы в спорте.

Семинар 9.(2 час)

Основные понятия: социально-психологический климат, руководство, стиль руководства, психологическая совместимость, малая группа, конформность, динамические процессы, законы общения, спортивный коллектив.

План:

1. Совместимость членов спортивной команды.
2. Особенности взаимоотношений в системе « тренер – спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен». Влияние личностных качеств лидера на социально-психологический климат в команде.
3. Психологические основы общения в спорте. Лидерство в спортивной команде. Особенности формирования социально-психологического климата в команде.
4. Анализ социограмм в командных взаимодействиях (на примере анализа конкретных случаев –кейсов). Деловая игра «Катастрофа в пустыне».

Тема 16 Психологические особенности деятельности и личности тренера.

Лекция 12 (2 час)

Деятельность тренера. Способности, необходимые тренеру. Умения тренера. Стиль деятельности тренера. Авторитет тренера. Психологические особенности личности тренера.

Психологические особенности организаторского, конструктивного, проектировочного, познавательного, коммуникативного компонентов деятельности. Общение преподавателя физической культуры, тренера с учащимися.

Отношение преподавателя, тренера к занимающимся и стиль руководства. Психологические основы педагогического такта. Деловой и личностный авторитет преподавателя физической культуры, тренера.

Семинар 10.(2 час)

Основные понятия: Личностная культура, культура руководства, стиль руководства, профессионально-значимые черты личности, прогностические, аттенционные, познавательные качества, коммуникативные качества личности тренера, самооценка, самоутверждение, соперничество, взаимопонимание.

План:

1. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности тренера физической культуры и индивидуальный стиль деятельности.
2. Контроль тренером сложившихся в группе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию.
3. Лидерство и коллективные традиции в команде, их учет в процессе занятий.
4. Диагностика профессионально-значимых качеств личности тренера.

Тема 17 Психологическое обеспечение спортивной деятельности (методы изучения, коррекции, психорегуляции психических состояний, личности и команды)

Лекция 13 (2 час) Психологическое обеспечение – необходимый компонент подготовки спортсменов. Содержание психологического обеспечения: психодиагностика, психологическая подготовка спортсменов, управление состоянием и поведением спортсмена в условиях тренировки и соревнования. Виды психологической подготовки спортсмена. Мотивация в тренировочном процессе. Формирование положительного отношения к тренировочной нагрузке и спортивному режиму. Формирование свойств личности, обеспечивающих успех в спорте. Обучение способам саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованию

Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Средства управляющих воздействий в процессе психологической подготовки. Психологические факторы надежности спортсмена. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

Семинар 11.(2 час)

Основные понятия: Порочная стеничность, астеничность, предсоревновательное напряжение, соревновательное напряжение, оптимальное боевое состояние, предстартовая лихорадка, стартовая апатия, экстраординарное состояние, доминанта, ригидность доминанты.

План:

1. Психологические особенности тренировочного процесса. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе. Нервозность. Порочная стеничность. Астеничность.
2. Психологические особенности спортивных соревнований. Эмоционально-волевые предсоревновательные и соревновательные напряжения. Динамика предсоревновательного психического напряжения.
3. Стартовое безразличие. Боевая готовность. Предстартовая лихорадка. Стартовая апатия. Рекорд как результат экстраординарного эмоционально-волевого состояния. .
4. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний: разработка содержания аутогенной тренировки в избранном виде спорта.

Тема 18 **Психолого-методическое обеспечение тренера.**

Лекция 14 (2 час)

Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы. Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды. Педагогические

способности тренера.

Стиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) и либерального (попустительского) стиля управления командой. Характер отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды.

Семинар 12.(2 час)

Основные понятия: мотивы, цели, ценности, связь их с мировоззрением, структура деятельности тренера, педагогические способности, авторитет, харизма.

План:

1. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности тренера.
2. Психологическая структура деятельности тренера. Основные функции, формы деятельности и педагогические способности тренера.
3. Умения, стили педагогической деятельности и авторитет тренера.
4. Написание эссе на тему «Я как тренер: достоинства, недостатки, проблемы, желания»

Тема 19 **Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию. Основы психорегуляции в спорте.**

Лекция 15 (2 час)

Задачи общей психологической подготовки спортсмена. Формирование спортивно важных качеств личности. Формирование спортивной мотивации. Формирование командной

сплоченности в спорте. Совершенствование саморегуляции спортсменов. Помощь в совершенствовании спортивной техники спортсменов

Задачи специальной психологической подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов к тренировочному процессу. Подготовка спортсменов к соревнованию. Негативные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка и апатия), их признаки и способы устранения. Психологическое секундирование. Помощь спортсменам в переживании успеха и неудачи. Помощь в восстановлении работоспособности. Признаки состояния перетренированности и способы их устранения.

Семинар 13.(2 час)

Основные понятия: психорегуляция, саморегуляция, гетерорегуляция, внушение, сознание, подсознание, бессознательное, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка.

План:

1. Методы гетерорегуляции. Вербальные методы. Внушение в бодрствующем состоянии. Рациональная психорегуляция – беседа, убеждение, приказы.
2. Методы ауторегуляции. Невербальные методы. Идеомоторная тренировка. Аутогенная тренировка.
3. Музыкаотерапия, ее функции и возможности. Работа по созданию музыкальных композиций для релаксации в предсоревновательный период в избранном виде спорта.

Тема 20 Спортивная психодиагностика

Лекция 16 (2 час)

Принципы и правила психологической диагностики. Требования к выбору методик и к организации диагностики.

Валидность. Надежность. Прогностическая ценность.
Классификация методик.

Диагностика свойств личности спортсмена: наблюдение, метод экспертных оценок, метод обобщения независимых характеристик, психологический эксперимент, изучение биографических и автобиографических данных, вопросники, тесты, анкеты, проективные методы и другие.

Семинар 14. (2 час)

Основные понятия: психодиагностика, валидность, надежность, прогностическая ценность, экспериментальные методики, опросник, тест, объективное испытание, измерение.

План:

1. Методы исследования психических процессов: сенсомоторных, мыслительных, мнемических, порогов мышечной чувствительности быстроты и точности двигательных реакций и других.
2. Исследование психических состояний: регистрация электрокожного сопротивления (ЭКС), КЧМ, ЧСС, АД,
3. Опросники, ФСАН, САН, различные оценочные и самооценочные шкалы.
4. Социально-психологические методы: интервью, анкеты, социометрия, метод групповых оценок и самооценок
5. Практическое освоение одной из методик и отчет по результатам самотестирования.

Тема 21 **Психология спортивного отбора**

Лекция 17 (2 час)

Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах. Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и

психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта.

Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на втором этапе спортивной селекции.

Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора. Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов.

Семинар 15.(2 час)

Основные понятия: спортивный отбор, необходимость отбора, способности, двигательная одаренность, двигательный интеллект, спортивная селекция.

План:

1. Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта – на примере избранного вида спорта и личных наблюдений.
2. Подбор методик тестирования, психодиагностики согласно поставленной задаче и подготовка краткого отчета по результатам самостоятельно проведенного исследования.

Студенты заочного формы обучения выполняют по дисциплине контрольную работу, которая является отдельной формой рубежного контроля.

Темы контрольных работ

1. Педагогическая направленность психологии ФКиС, периодизация психо-физиологического развития человека и его учет в системе требований к спортивно-физической подготовленности учащегося.
2. Истоки возникновения отечественного направления психологии ФКиС.
3. Общие и отличительные черты психологии физической культуры и психологии спорта.
4. Структура и психологические особенности соревновательной и тренировочной деятельности.
5. Психологическая систематика видов спорта. Характеристика противоборства и взаимодействия.
6. Организация эффективного восприятия на уроках ФК.
7. Психологическая характеристика физических качеств.
8. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте. Понятие доминанты.
9. Предсоревновательные психические состояния.
10. Экстремальные ситуации соревновательного характера.
11. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
12. Тактическое мышление спортсмена, его характеристики. Понятие антиципации.
13. Профессионально-важные умения спортивного педагога.
14. Психологическая характеристика и особенности деятельности тренера.
15. Факторы формирования личности спортсмена.
16. Социально-психологические особенности спортивной группы.
17. Система и методы психологического отбора в спорте.
18. Общая психологическая подготовка спортсменов.

19. Процесс и значение самовоспитания в структуре психологической подготовки спортсмена.
20. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов.
21. Основы психогигиены в спорте.
22. Организация режима жизни юного спортсмена.
23. Роль эмоционально-волевого компонента в успешности спортивных достижений.
24. Психологические критерии профессионализма спортивного педагога.
25. Принципы и основные методы психодиагностики в спорте.

Методические рекомендации студентам по выполнению контрольных работ

Контрольная работа является одной из значимых форм самостоятельной работы студентов (СРС). Представляет собой изучение и изложение определенной темы, с обоснованием собственной точки зрения. Контрольную работу по дисциплине студент должен подготовить в межсессионный период и представить в учебно-методический отдел для регистрации за две недели до сдачи экзамена. Выбор темы осуществляется совместно с преподавателем, читающим данный курс. Подготовка контрольной работы оценивается в количество баллов, указанное в календарно-тематическом плане освоения конкретной дисциплины (он приведен ниже). Таким образом, студент может набрать необходимое количество баллов, определенное минимальным нормативом допуска к итоговой форме контроля (как правило, не менее 60).

Рекомендации по оформлению:

1. Оптимальным объем контрольной работы считается от 15 до 18 машинописных страниц.

2. Контрольная работа должна иметь титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы, который размещается на последней странице работы. (от 6 до 10 источников, Интернет - ресурсы).
3. Контрольная работа должна быть написана простым, ясным языком, без претензий на «научность». Следует избегать бездумного списывания, сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.
4. Темы контрольных работ студенты выбирают самостоятельно или по рекомендации преподавателя. Порядок распределения тем контрольной работы и вариант ее защиты определяется преподавателем в процессе собеседования на теоретическом занятии.
5. Алгоритм написания контрольной работы включает следующие элементы:
 - выбор темы;
 - план изложения материала;
 - описание и сравнение основных понятий, приводимых в контрольной работе по сходству и контрасту с другими понятиями (синонимы и антонимы);
 - перечисление методов, с помощью которых предполагается в дальнейшем провести исследование по теме;
 - описание примеров из жизни, литературы, телевидения и кино, которые раскрывают или подтверждают высказанные в контрольной работе положения;
 - выводы по теме исследования.
6. Значительно выигрывает контрольная работа в том случае, если она завершается заключением или краткими выводами (обычно 3-4 вывода) по рассматриваемой проблеме. Здесь студент показывает свою эрудицию, умение анализировать и обобщать информацию. На последней странице работы автор ставит свою подпись и дату завершения работы.

7. Контрольная работа должна быть защищена в устной форме на одном из теоретических занятий. Время выступления – не более 10 минут.

Методические разъяснения студенту по содержанию текущего и промежуточного контроля.

Контроль – это проверка качества усвоения учебного материала, установление обратной связи между преподавателем и студентами.

Программа дисциплины включает два вида контроля знаний студентов:

1. контроль промежуточных результатов усвоения;
2. итоговый контроль

Промежуточный контроль не имеет формальных ограничений. Он осуществляется по замыслу преподавателя и является его творчеством. Промежуточный контроль осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях студентов.

Промежуточный контроль результатов усвоения может проводиться в следующих формах:

- Устный индивидуальный контроль. Студенту предлагается ответить на вопросы, предлагаемые к разбираемому семинару.
- Тестовые задания. На занятии студентам предлагается ответить на вопросы теста по пройденной теме прошлого занятия.
- Терминологический диктант. На занятии студентам предлагается написать определения терминов, изученных на занятии.
- Коллоквиум. Текущий контроль качества и степени усвоения знаний проводится в виде обсуждения результатов выполнения самостоятельно подготовленных студентами домашних заданий (рефератов). Работа проводится или индивидуально, или в подгруппах.
- Проверка конспектов.

- Контрольная работа

Проводится в рамках полусеместровой аттестации; включает в себя ряд пройденных тем, обговариваемых перед контрольной работой; проводится в письменной форме в виде теста.

Итоговый контроль – это проверка конечного результата. К такому виду контроля относятся семестровые или курсовые экзамены.

Вопросы для самоконтроля

Теоретические основы психологии физического воспитания и спорта

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
1. Что исследует психология спорта?
2. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
3. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
4. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
5. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
6. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
7. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
8. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?
9. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности вы знаете?

Психологические основы обучения на спортивных занятиях.

1. Какие особенности произвольного внимания следует использовать тренеру в работе с младшими школьниками?

2. Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников на спортивных занятиях вы можете назвать?
3. Для чего необходима оптимизация учебной информации?
4. Как развивать у школьников творческое мышление на спортивных занятиях?
5. Перечислите возрастные особенности, которые помогают прочно запоминать параметры движений.
6. Какие факторы определяют активность школьников на спортивных занятиях?
7. Назовите основные факторы, способствующие повышению эмоциональности на спортивных занятиях.
8. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при спортивных занятиях, вы знаете?
9. Охарактеризуйте термин *принцип индивидуализации*.

Психологические особенности спортивной деятельности.

1. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество.
2. Какие психологические особенности двигательных навыков вы знаете?
3. Определите закономерности формирования двигательных навыков.
4. Какова роль двигательных ощущений в выполнении двигательных действий?
5. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?
6. Дайте характеристику простых и сложных реакций в спорте.
7. Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте.
8. К каким признакам относится прочная стеничность?
9. Проанализируйте предсоревновательные состояния спортсменов.

10. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании?
11. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?
12. Классифицируйте экстремальные ситуации соревновательного характера.
13. К какой группе экстремальных ситуаций соревновательного характера следует отнести ситуацию, когда спортсмен не может справиться с охватившим его состоянием «стартовой лихорадки»?

Психологические основы спортивной дидактики.

1. Из чего состоят представления о физических качествах?
 1. Чем отличается двигательный навык от двигательного умения?
 2. Какие ощущения называются органическими?
 3. Для чего спортсмену необходим высокий уровень устойчивости внимания?
 4. Какие функции необходимы в процессе умственного решения тактической задачи?
 5. Что такое тактическое мышление спортсмена?
 6. Какие требования предъявляются к плану тактических действий в спорте?
 7. Какие действия необходимы для реализации тактического плана?
 8. Дайте характеристику моделированию как методу подготовки спортсменов к соревнованиям.
 9. Какие принципы составления моделей спортивной деятельности вам известны?

Психология личности тренера

1. Какие основные функции выполняет тренер, осуществляющий учебно-воспитательную работу?

2. Каковы педагогические особенности тренерской деятельности?
3. Каковы особенности воспитательной работы тренера?
4. Какие задачи решает тренер в своей профессиональной деятельности?
5. Что характерно для тренера, относящегося к своей работе творчески?

Психология личности спортсмена

1. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью?
2. Каковы отличительные черты личности спортсмена?
3. Какими путями может достигнуть спортсмен самовоспитания позитивных черт характера?

Психология спортивных групп

1. Кого называют лидерами спортивных команд?
2. Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны?
3. Какие личностные свойства характерны для деловых и эмоциональных лидеров?
4. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной?
5. Что такое совместимость членов спортивной команды?
6. Какие уровни совместимости существуют?
7. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны?
8. Какие виды общения используются в спортивной деятельности?
9. Какие способы преднамеренного управления групповым поведением вам известны?
10. Как следует построить свою работу с лидером спортивной группы, если он в определенных ситуациях оказывает отрицательное влияние на соревновательную деятельность команды, членом которой он сам является?
11. Какие требования к деятельности спортивной группы обязан учитывать тренер, проводя мероприятия по оптимизации общения?

12. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «тренер – спортсмен»?

13. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «спортсмен – спортсмен»?

Психологическое обеспечение спортивной деятельности

1. Какие требования психометрии к процессу разработки и использования тестов существуют в практике обследования и освидетельствования спортсменов?

2. Определите различие между общей психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям и специальной.

3. Охарактеризуйте методы изучения волевых качеств.

4. Перечислите методы изучения групповой деятельности.

5. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию?

6. Какова структура психологического обеспечения тренировки?

7. Какова структура психологического обеспечения соревнования?

8. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям?

9. Каковы внешние признаки предсоревновательных эмоциональных состояний?

10. По каким внешним признакам можно определить оптимальное предсоревновательное состояние?

11. Укажите признаки лучшего предстартового состояния.

12. Перечислите признаки худшего предстартового состояния.

13. Что влияет на предсоревновательное психическое состояние спортсмена?

14. Перечислите этапы психотренинга для адаптации спортсмена к соревновательной ситуации.

15. Что такое саморегуляция и самовоспитание?

16. Какие способы саморегуляции вы знаете?

17. В чем сходство и различие самовнушения и самоубеждения?
18. Зачем нужен общий план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям?
19. Какие требования к составлению общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям вы можете назвать?
20. В чем заключается конкретизация общего плана психологической подготовки спортсменов и для чего она нужна?
21. Какие этапы конкретизации общего плана для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям следует использовать?
22. Объясните структуру психологической подготовки тренера.
23. Чем отличаются друг от друга гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы психорегуляции?
24. К какой группе методов психорегуляции относится беседа?
25. Что такое аутогенная тренировка?
26. Что находится в основе идеомоторной тренировки?
27. Какими путями осуществляется регуляция психических состояний?
28. Какие психические состояния, на ваш взгляд, можно считать наиболее актуальными для психорегуляции в спорте?
29. Какими средствами лучше всего бороться с состоянием фрустрации?
30. Что такое психогигиена спорта?
31. Назовите методы восстановления психической работоспособности.

Формой итоговой аттестации студентов является экзамен.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Определение предмета, целей и задач психологии ФКиС, место среди других наук о ФКиС.
2. Педагогическая направленность психологии ФКиС, периодизация психо-физиологического развития человека и его

учет в системе требований к спортивно-физической подготовленности учащегося.

3. Истоки возникновения отечественного направления психологии ФКиС.
4. Общие и отличительные черты психологии физической культуры и психологии спорта.
5. Структура и психологические особенности соревновательной и тренировочной деятельности.
6. Психологическая систематика видов спорта. Характеристика противоборства и взаимодействия.
7. Основные критерии группирования и систематики видов спорта по Т.Т.Джамгарову.
8. Организация эффективного восприятия на уроках ФК.
9. Виды и типы восприятия на уроках ФК и в спортивной деятельности.
10. Интерес к ФК как фактор, повышающий активность школьников на уроках.
11. Виды активности школьников на уроках ФК.
12. Основные принципы спортивной дидактики.
13. Психологическая характеристика физических качеств.
14. Характеристика основных компонентов физической деятельности.
15. Реакция в спорте. Понятие реакции, виды, характеристика.
16. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте. Понятие доминанты.
17. Предсоревновательные психические состояния.
18. Экстремальные ситуации соревновательного характера.
19. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

20. Тактическое мышление спортсмена, его характеристики. Понятие антиципации.
21. Профессионально-значимые способности учителя ФК и спортивного тренера.
22. Профессионально-важные умения спортивного педагога.
23. Психологические особенности личности тренера.
24. Психологическая характеристика и особенности деятельности тренера.
25. Факторы формирования личности спортсмена.
26. Методы психолого-педагогического изучения личности школьника учителем ФК.
27. Социально-психологические особенности спортивной группы.
28. Отношения в спортивной группе, их важнейшие характеристики.
29. Психологические основы спортивного отбора.
30. Система и методы психологического отбора в спорте.
31. Особенности лидерства в спортивной группе.
32. Особенности взаимоотношений в системе «лидер группы – тренер».
33. Культура речи спортивного педагога.
34. Влияние речевых навыков тренера на степень усваиваемости упражнений спортсменами.
35. Общая психологическая подготовка спортсменов.
36. Процесс и значение самовоспитания в структуре психологической подготовки спортсмена.
37. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов.
38. Основы и критерии планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
39. Основы психогигиены в спорте.
40. Роль и значение психогигиены в повышении результативности спортивных достижений.

41. Организация режима жизни юного спортсмена.
42. Особенности и взаимосвязь построения индивидуального режима и тренировочного процесса спортсмена.
43. Воспитание волевых качеств личности спортсмена.
44. Роль эмоционально-волевого компонента в успешности спортивных достижений.
45. Современные требования к профессиональной деятельности тренера.
46. Психологические критерии профессионализма спортивного педагога.
47. Индивидуальный и личностно-центрированный подход в спортивной деятельности.
48. Особенности мотивационной сферы школьников и их влияние на активность на уроках ФК.
49. Специфика обучения подростков основам профессионально-прикладной физической подготовки.
50. Принципы и основные методы психодиагностики в спорте.

По дисциплине «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» студенты могут выполнить выпускную квалификационную работу (ВКР), которая является формой итоговой аттестации.

Согласование темы ВКР происходит совместно с руководителем, проходит утверждение на кафедре и на заседании НМС Филиала. Темы могут изменяться в соответствии с актуальными вопросами развития науки и научными интересами выпускника.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ВКР ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Социальная адаптация детей с проблемами в общении через занятия физической культурой и спортом.

2. Влияние занятий спортом на формирование личности (направленности личности).
3. Индивидуальность спортсмена и своеобразие деятельности в конкретном виде спорта (указывается вид спорта).
4. Индивидуальность и своеобразие психического состояния у представителей ... (указывается конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха)
5. Особенности самореализации в ...(указывается конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
6. Психорегуляция в ... (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха)
7. Формирование самоконтроля у спортсменов разного (пола, возраста, квалификации).
8. Особенности саморегуляции в ... (указывается конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
9. Психологическое сопровождение спортсменов разного (пола, возраста, квалификации).
10. Психологическое сопровождение спортивно-оздоровительной деятельности за рубежом.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Автор, название, место издания, издательство, год издания	Вид	Отметка о наличии грифа	Кол-во экз.
1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта/ Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с., ил.	Учебник	ГРИФ	10

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта/ Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2006.	Учебник	ГРИФ	1
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – СПб.: РГПУ им.А.И.Герцена,2000.	Учебник	ГРИФ	30

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Автор, название, место издания, издательство, год издания	Вид	Отметка о наличии грифа	Количес тво экземпл яров
4. Психология: Учебно-метод.комплекс/ Иванова М.В.-Иркутск,2009.	Учебное пособие		100
5. Практикум по спортивной психологии / Под ред.И.П.Волкова. – СПб: Питер,2002.	Методичес кое пособие		10
6. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов (их диагностика и регуляция): Уч.пособие. - М.: Советский спорт, 2003.	Учебное пособие	ГРИФ	1
7. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта,1999.	Уч. пособие	ГРИФ	6
8. Мешечек С.Н. Индивидуальный стиль и факторы эффективности профессионал учебное пос.- Иркутск,2009.	Учебное пособие		50
9. Мухина В.С. Возрастная психология.- М.:Академия,2007.	Учебник	ГРИФ	50
10. Подласый И.П. Педагогика. -2-е изд.-М.: Высшее образование,2010.	Учебник		42

ЛИТЕРАТУРА, РАЗМЕЩЕННАЯ В ЭБС И СЕТИ INTERNET

Автор, название, место издания, издательство, год издания	Вид	Отметка о наличии грифа
IQlib – электронно-библиотечная система (http://www.iqlib.ru)		
11. Актуальные задачи взаимодействия акмеологии и педагогики / Зимнякова И.Ю. / <u>Психологическое сопровождение развития акмеологических предпосылок в системе деятельности школьной психологической службы: Диссертация / Иваново / КГУ / 2006</u>		
12. <u>Человек как субъект воспитания (А.А. Реан) / Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы: Научное издание / Москва / Издательский</u>	Научное издание	

<u>сервис / 2005</u>	
13. Володина Е.М. Деловое общение и основы теории коммуникации: Учебное пособие	http://dvo.sut.ru/libr/sotciolo/volod/
Ссылки в сети INTERNET	
14. Сайт Спортивной психологии	http://sites.google.com/site/sportivnaapsihologia/
15. Лаборатория физической культуры и практической психологии Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://www.self-master-lab.ru/
16. Институт психологии РАН	http://www.ipras.ru/cntnt/rus/novosti/konferenci/n2452.html
17. научно-популярный сайт по вопросам физической культуры и спорта	http://ffk-sport.ru/?tag=psixologiya
18. Сайт СибГУФК	http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/eb11146099e658b846256e55002012c5/9e1c583811c5326c462576cf0036ebd6?OpenDocument
19. Учебные пособия по деловому общению	http://window.edu.ru/window catalog/files/
20. Сайт психологической литературы открытого доступа	http://www.psychology.ru/
21. Лаборатория психодиагностики ЮРГУ	www./lab.psytest.ru
22. Публикации по психологии периодического характера	http://www.hpsy.ru/
23. Сайт факультета психологии МГУ	www.flogiston.ru
24. Сайт Института психологии РАН	www.new.psychol.ras.ru
25. Психологический журнал	www.new.psychol.ras.ru/08.shtml
26. Психологический словарь	www.psi.webzone.ru
27. Журнал «Мир Психологии»	http://psychology.net.ru/