

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.06.2025 16:21:03
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор
НОЧУ ВО «МУНИИ»



В.В. Борисова

подпись

«01» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Спортивная психология в подготовке атлетов и команд

направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки:
Спортивный менеджмент

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения
очно-заочная

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд»

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-2 Способен управлять структурным подразделением по реализации кадровой политики и ресурсному обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности	ИПК-2.1 Осуществляет документационное обеспечение системы управления физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций. ИПК-2.2 Применяет психолого-педагогические подходы в управлении структурным подразделением по реализации кадровой политики и ресурсному обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности. ИПК-2.3 Организует работу сотрудников физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.10 «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» составляет 3 зачетных единиц.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		8	-
Аудиторные занятия (всего)	28	28	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	14	14	-
Практические занятия (ПЗ)	14	14	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	80	80	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	60	60	-

Тестирование	28	28	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	108/3	108/3	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1 Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта.	13	2	1	10
2.	Тема 2. Психологические основы спортивного отбора. Профессиография, психофизиология профессионального отбора и профпригодности.	13	2	1	10
3.	Тема 3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	21	3	3	15
4.	Тема 4. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива. Психология спортивного коллектива.	21	3	3	15
5.	Тема 5. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Психология спортивного соревнования.	20	2	3	15
6.	Тема 6. Мотивация спортивной деятельности	20	2	3	15
Всего		108	14	14	80

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
Зачет		-	-	-	-
Итого		108			

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1 Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта.

Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки. Возникновение, развитие и современное состояние психологии физического воспитания в России и за рубежом. Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта. Ее связь с общей, возрастной и педагогической психологией, физиологией спорта, теорией и методикой физической культуры. Задачи психологии физического воспитания и ее значение в педагогической подготовке учителей физической культуры для школы.

Тема 2. Психологические основы спортивного отбора. Профессиография, психофизиология профессионального отбора и профпригодности.

Методологические принципы психологического отбора. Этапы психологического отбора: формирование целевых признаков; выбор прогностических признаков; построение модели отбора; практика спортивного отбора. Роль психодиагностики в спортивном отборе. Учет мотивов, интересов, склонностей, способностей при ориентации и отборе.

Тема 3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Психологическое обеспечение тренировок и соревнований: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической, технической, тактической подготовки спортсменов. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Тактическое мышление спортсмена. Общая и специальная подготовка спортсмена к соревнованиям.

Тема 4. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива. Психология спортивного коллектива.

Психология малых групп. Межгрупповые отношения и взаимодействия. Классификация групп. Межличностные отношения. Групповая динамика. Социально - психологических характеристик малой группы: групповое мнение, групповое настроение, традиции, лидерство, цели и ценности. Социально-психологический климат в группе. Лидерство и руководство. Критерии эффективности руководства. Социально-психологические характеристики личности в группе: авторитет, притязания, конформизм, срабатываемость, совместимость. Социально-психологические особенности спортивных групп. Лидерство в спортивной группе.

Тема 5. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Психология спортивного соревнования.

Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею. Понятие о состоянии монотонии и "психическом пресыщении". Причины, психологические

механизмы и признаки монотонии. Возрастные особенности устойчивости к монотонии. Меры борьбы с состоянием монотонности. Психологические особенности состояния "мертвой точки" и «второго дыхания». Особенности состояния "психической напряженности" в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. Состояние фрустрации. Понятие о "фрустрационном пороге". Состояние агрессивности. Виды предстартовых и стартовых психических состояний. Их психологические особенности. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортивной деятельности. Особенности послесоревновательных психических состояний. Их влияние на восстановление.

Тема 6. Мотивация спортивной деятельности.

Потребности как основа мотивационных процессов. Классификации потребностей. Уровневый характер потребностной сферы. Мотивы. Функции мотива: побуждение и смыслообразование. Формирование и развитие мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Возрастная динамика мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Мотивация и целеобразование. Постоянная и ситуативная мотивация. Внешняя и внутренняя мотивация. Оптимум мотивации. Уровень притязаний. Мотивация достижения и избегания.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Занятие 1 Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта.
Занятие 2. Психологические основы спортивного отбора. Профессиография, психофизиология профессионального отбора и профпригодности.
Занятие 3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
Занятие 4. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива. Психология спортивного коллектива.
Занятие 5. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Психология спортивного соревнования.
Занятие 6. Мотивация спортивной деятельности

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>
2. Мешкова, И. В. Психология физического воспитания : учебно-методическое пособие / И. В. Мешкова. — Нижний Тагил : НТГСПИ, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-6044455-0-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177549>
3. Гареева, А. С. Спортивная психология: курс лекций : учебно-методическое пособие / А. С. Гареева ; составитель А. С. Гареева. — Уфа : БИФК, 2017. — 51 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283427>

5.2. Дополнительная литература

1. Профессионально-педагогическое образование: состояние и перспективы : сборник статей по материалам VI Международной студенческой научно-практической конференции (г. Махачкала, 28.04.2022) / под ред. М. В. Гамзаевой, Р. Р. Алиевой ; Дагестанский государственный педагогический университет. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 388 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691108>
2. Физическая культура в современной школе: теория и практика профессиональной подготовки : учебное пособие / составители Н. В. Губарева [и др.]. — Барнаул : АлтГПУ, 2022. — 142 с. — ISBN 978-5-907487-20-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/454139>

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>.
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php>
4. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru>
6. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru>
7. Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» <http://ecsocman.hse.ru>
8. Административно-управленческий портал <http://www.aup.ru>
9. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
10. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Учебная аудитория Научно-исследовательского центра консультативной и психотерапевтической практики, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с установленным свободно распространяемым программным обеспечением:
 - SPSS 20.0 (RUS) для обработки статистической информации;
 - Textanatyst v2.0 для обработки текста.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» является дисциплиной, формирующей у обучающихся частично компетенцию ПК-3. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 38.03.02 Менеджмент.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» представлена в составе ФОС по дисциплине в п 8 рабочей программы.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине также представлены в п 8 рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- решение типовых расчетных задач по темам;

- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Спортивная психология в подготовке атлетов и команд» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в п 8 рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-2 Способен управлять структурным подразделением по реализации кадровой политики и ресурсному обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности	ИПК-2.1 Осуществляет документационное обеспечение системы управления физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций. ИПК-2.2 Применяет психолого-педагогические подходы в управлении структурным подразделением по	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; тестирование	Темы 1-6

	реализации кадровой политики и ресурсному обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности. ИПК-2.3 Организует работу сотрудников физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций		
--	--	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-1.1, ИПК-2.2, ИПК-2.3.)

«зачтено»

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-1.1, ИПК-2.2, ИПК-2.3.)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-1.1, ИПК-2.2, ИПК-2.3.)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«не зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки;

		дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы
--	--	---

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-1.1, ИПК-2.2, ИПК-2.3.)

Задача 1. Проведите психологический анализ установки тренера команды перед решающей встречей за первое место в турнире города. «В предстоящем матче нужно сыграть, так как Вы умеете играть решающие встречи, как Вы должны играть матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от Вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу Вас не брюзжать, если партнер ошибется и прийти к нему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Н. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня Вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из Вас. Личное «Я» надо полностью подчинить интересам команды!»

Задача 2. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры? 1. «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировку. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки». 2. «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия». 3. «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивно мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

Задача 3. 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.

Примеры заданий для практических занятий

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-1.1, ИПК-2.2, ИПК-2.3.)

Примеры тестовых заданий

- 1) Укажите, кем из нижеперечисленных известных людей, было впервые применено понятие «психология спорта»: 1. П.Ф. Лесгафт; 2. Пьер де Кубертен; 3. З. Фрейд;
- 2) Составляющие состояния спортсмена, связанные с эффективным выполнением спортивных действий, преодолением трудностей и препятствий соревновательной деятельности – это: 1. когнитивные компоненты; 2. коммуникативные компоненты; 3. волевые компоненты; 4. эмоциональные компоненты.
- 3) Форма целенаправленной внутренней и внешней энергичности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях:
 - a. активность спортсмена;
 - b. мотивация спортсмена;
 - c. деятельность спортсмена;
 - d. подвижность спортсмена.

8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-1.1, ИПК-2.2, ИПК-2.3.)

Примерные вопросы к зачету

1. Спортивная психология как наука, предмет и объект психологии спорта.
2. Задачи спортивной психологии.
3. Психология спорта в системе других наук.
4. Основные функции спортивной психологии.
5. Понятие о спортивной психодиагностике.
6. Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики.
7. Основные направления использования спортивной психодиагностики в обеспечении спортивной деятельности.
8. Методы спортивной психодиагностики.
9. Методы исследования психических процессов.
10. Методы исследования особенностей личности.
11. Современное представление о системе управления движениями.
12. Психические процессы, участвующие в управлении движениями.
13. Психологические особенности двигательных навыков в спорте.
14. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действий.
15. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
16. Антиципация, ее сущность и значение в выполнении спортивных действий.
17. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей.
18. Психологические характеристики видов спорта.
19. Психологические требования к спортсменам в различных видах спорта (по М. Эпурану).
20. Психологические компоненты структуры спортивной деятельности.
21. Разновидности психической нагрузки в спортивной деятельности.
22. Психические напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе, его признаки.
23. Этапы спортивной деятельности – понятие, виды, функции и задачи.
24. Этапность спортивной деятельности (по Е. П. Ильину).

25. Психологическая характеристика предстартового этапа.
26. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности.
27. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности.
28. Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов.
29. Психологические характеристики соревновательной деятельности.
30. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов.
31. Структура психологических профессиональных качеств спортсмена.
32. Самооценка и статус спортсменов (по М. А. Запаско).
33. Особенности проявления темперамента в спорте.
34. Спортивная мотивация в структуре личности.
35. Классификация мотивов спортивной деятельности.
36. Формирование важнейших волевых качеств спортсменов.
37. Виды мотивационных тренингов.
38. Структура мотивации достижения высокого результата в спорте (по Р.А. Пилоян).
39. Закон оптимума Йерка Додсона о правильной мотивации.
40. Кризисы спортивной карьеры.
41. Психологические трудности завершения спортивной карьеры.
42. Определение, классификация малых групп.
43. Признаки малой группы и этапы ее развития.
44. Понятия «коллектив», «команда» и основные признаки.
45. Характер субординационных отношений внутри команды, отношения между основными и запасными участниками команд.
46. Определение лидерства и его признаки. Виды лидеров.
47. Соотношения между формальным и неформальным лидерством.
48. Основные функции лидерства в спортивной команде.
49. Сплоченность и эффективность деятельности спортивной команды.
50. Соперничество (конкуренция) и сплоченность.