**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор ГГУ имени Ф. Скорины

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Хахомов

(подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/уч.

**МОДУЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ:**

**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для специальности

6-05 1012-02 Тренерская деятельность

(с указанием вида спорта)

2023

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 6-05-0115-01-2022 и учебного плана специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры (рег. № 6-1012-01-23/УП. утв. 17.02.2023).

Составитель:

**М.С.Кожедуб** – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

Научно-методическим советом ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

**Пояснительная записка**

Необходимость изучения дисциплины предусмотрена учебным планом специальности 6-05 1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта).

Значение изучения дисциплины компонента учреждения высшего образования модуля Психологического «Психология физической культуры и спорта» определяется необходимостью профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, использование психологических знаний в деятельности педагога, при формировании личности учащихся в процессе занятий физической культурой, составляет содержание курса «Психология физической культуры и спорта».

Обеспечение психологическими знаниями будущих специалистов в области физического воспитания в связи с профессиональной ориентацией и профессиональным отбором, а также формирование характера учащихся в процессе обучения и воспитания усиливает профессиональную подготовку педагога. В процессе изучения дисциплины студенты знакомятся с психологической характеристикой деятельности учителя физической культуры и учащихся на уроках физической культуры, с психологическими особенностями личности спортсмена, спортивного коллектива, особенностями тренировочной и соревновательной деятельности, основами психологической подготовки спортсмена.

Целью дисциплины компонента учреждения высшего образования «Психология физической культуры и спорта» является формирование целостного представления о предмете и основных проблемах психологии физической культуры и спорта, овладение студентами общими представлениями о психологических основах обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом, о психологических особенностях спортсменов и спортивной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

– расширение представления о роли и месте психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук, об основных проблемах и направлениях психологических исследований в области спорта;

– формирование умения применять психологические знания в процессе педагогической деятельности;

– анализ всесторонней характеристики личности спортсмена и особенностей проявления его психологических свойств в процессе спортивной деятельности;

– формирование умения обобщения накопленного материала в области физической культуры и спорта.

– формирование мотивации к профессиональному и личностному росту.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

– психологические особенности учителя физической культуры, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся;

– нормативные и нормативно-правовые документы, касающиеся вопросов образования и его реформирования в Республике Беларусь;

– историю, принципы и методы отечественной системы физического воспитания различных контингентов населения, их роль и место в общей системе физической культуры;

– особенности деятельности в физическом воспитании и спорте;

– социально-психологические особенности спортивных групп, современные методы прогнозирования, организации, учета и контроля процесса физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы и спортивной тренировки;

– основы психорегуляции и психогигиене в спорте, формы и методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности;

– психологические основы спортивной дидактики.

**уметь:**

– анализировать педагогические ситуации, применять психологические знания в практике общения, обучения и воспитания;

– применять современные, адекватные поставленным задачам методы, на занятиях по физической культуре и спорту с использованием психологических основ обучения;

– использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся физической культурой и спортом, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

– выделять и характеризовать различные психические явления в процессе занятий физическим воспитанием и спортом;

– использовать методы психологии для изучения психических качеств личности и взаимоотношений в группе;

– организовывать и проводить психологическую подготовку в спорте и физическом воспитании.

В результате изучения учебной дисциплины студенты должны овладеть следующей профессиональной компетенцией:

– СК-4. Выделять и характеризовать различные психические явления в процессе занятий физической культурой и спортом, применять психологические методы изучения качеств личности и взаимоотношений в группе, организовывать и проводить психологическую подготовку в сфере физической культуры и спорта, анализировать психологические особенности тренировочного и соревновательного процессов.

Материал дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является научной основой профессиональной подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта.

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» изучается студентами специальности 6-05 1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) дневной формы получения высшего образования на 3 курсе (5-6 семестр). Общее количество часов – 120 (3 зачетные единицы). Аудиторное количество часов – 48, из них: лекции – 20, в т.ч. управляемая самостоятельная работа (УСР) – 8 часов, семинарские занятия – 6, практические занятия – 22. Форма отчетности – экзамен в 6 семестре.

**Содержание учебного материала**

**1. Введение в дисциплину «Психология физической культуры и спорта»**

**1.1. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки**

Место психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук. Межотраслевые и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта. Структура психологии физической культуры и спорта. История психологии физической культуры и спорта. Объект, предмет и задачи психологии физического воспитания Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании. Психология физического воспитания.

**1.2 Психология спорта как отрасль психологической науки**

Спортивная психология. Объект, предмет и задачи спортивной психологии. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта. Современное состояние психологии физической культуры и спорта и основные направления психологических исследований в спорте.

**2. Психология физической культуры**

**2.1 Психолого-педагогические аспекты с позиции преподавателя физического воспитания**

Психолого-педагогические аспекты с позиции преподавателя физического воспитания. Особенности и специфика условий деятельности преподавателя физической культуры. Психологические основы профессионального мастерства преподавателя физической культуры. Педагогическая направленность личности преподавателя физической культуры, ее структура. Знания и умения преподавателя физической культуры. Авторитет преподавателя физической культуры, его виды, компоненты и особенности формирования. Педагогические способности преподавателя физической культуры. Критерии эффективности деятельности преподавателя физической культуры. Стили деятельности и руководства.

**2.2 Психологические основы деятельности учащихся на занятиях физической культурой**

Психологические особенности воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой. Потребность в движении и ее формирование в процессе занятий физической культурой. Психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп. Учащиеся как субъекты познания на уроках физической культуры. Эмоционально-волевая, психомоторная и когнитивная сферы личности учащегося. Психологические основы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры. Активность учащихся на уроках физической культуры. Познавательная и двигательная активность.

**3. Этапы спортивной деятельности**

**3.1 Особенности и этапы спортивной деятельности.**

Особенности и этапы спортивной деятельности. Психологическая характеристика предстартового этапа. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности.

**3.2 Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности**

Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности: мотивы выбора вида спорта, целеполагание, уровень притязаний, индивидуальные и гендерные различия спортивных мотивов, управление мотивацией спортсмена. Психодиагностика состояния мотивационной сферы спортсмена.

**3.3. Эмоциональная, сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.**

Эмоциональная сфера спортсмена: предстартовые эмоциональные состояния, тревога, способы их регуляции. Эмоциональная напряженность в процессе деятельности. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание. Состояния утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности. Психодиагностика состояния эмоциональной сферы спортсмена.

**3.4 Волевая сфера спортсменов** **и ее проявление в спортивной деятельности.**

Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Сила воли и ее компоненты. Настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и упорство. Половые и гендерные различия в проявлении волевых качеств. Психодиагностика состояния волевой сферы спортсмена.

**3.5. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.**

Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психологические особенности формирования тактических умений. Оперативное мышление. Психодиагностика состояния интеллектуальной сферы спортсмена.

**3.6 Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.**

Качества, характеризующие быстродействие. Выносливость и ее компоненты. Мышечная сила. Координированность. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта

**3.7 Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.**

Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их проявления.Пригодность к спортивной деятельности. Способности и типологические особенности свойств нервной системы. Устойчивость к неблагоприятным состояниям.

**3.8 Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса**

Типологически обусловленные стили спортивной деятельности. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности.

**3.9 Психологические основы эффективности тренировочного процесса.**

Сознательность, активность, эмоциональность, систематичность тренировочных занятий. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий. Принцип подкрепления, индивидуализации обучения и тренировки, моделирования соревновательной деятельности. Психологические проблемы формирования умений. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.

**4.** **Социально-психологические аспекты спорта**

**4.1 Личность и ее формирование в процессе занятий спортом**

Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.Возрастные и гендерные особенности, влияющие на формирование личности в различных видах спорта. Психодиагностика типов личности.

**4.2 Психические состояния спортсмена**

Особенности стресса в спортивной деятельности. Предсоревновательные и соревновательные психические состояния спортсменов. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Психическое утомление и переутомление спортсменов. Психическое напряжение и перенапряжение спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

**4.3 Агрессия и агрессивность в спорте.**

Агрессия и агрессивность спортсменов. Генетические особенности агрессивности спортсменов. Психологическая диагностика агрессивных черт личности. Управление проявлениями агрессивности в различных видах спорта. Влияние агрессивности на спортивный результат.

**4.4Лидерство и его влияние на успешность деятельности в спорте**

Влияние лидерства на успешность деятельности спортивной команды. Виды лидерства, механизмы выдвижения лидеров, конкуренция, формальное и неформальное лидерство. Психологический климат, сплоченность команды, успешность спортивной деятельности**.** Факторы, влияющие на сплоченность команды. Психологическая совместимость. Соперничество и сплоченность.

**4.5 Психология спортивной карьеры**

Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры. Причины преждевременного завершения спортивной деятельности. Проблемы и трудности различных этапов. Способы и приемы преодоления кризисов. Удовлетворенность спортивной карьерой: гендерные различия.

**5** **Психология спортивных тренеров и судей**

**5.1 Психология деятельности тренеров**

Психологические особенности деятельности тренеров. Функции тренера. Профессиональные знания и умения тренера, авторитет и псевдоавторитет. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренера и спортсмена. Типы руководства. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ, УОР, национальных и сборных командах. Факторы, обуславливающие эффективность общения. Формы психологического воздействия тренера на спортсмена.

**5.2 Общение тренера со спортсменами**

Роль общения тренера со спортсменами. Факторы, обусловливающие эффективность общения тренера со спортсменами. Психологический такт. Культура речи тренера. Стили общения тренеров. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус

**5.3 Психология деятельности спортивных судей**

Стили спортивного судейства. Мотивация спортивного судейства. Психологические особенности спортивных судей. Нервно-эмоциональное напряжение у судей.

**6. Психология спортивной команды. Спортивная конфликтология.**

**6.1 Спортивные команды как малые группы и коллективы**

Спортивные команды как малые группы и коллективы.Уровни социального развития спортивных команд. Структура спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.

**6.2 Психология конфликтов в спортивных коллективах**

Конфликтные ситуации и конфликты. Причины, условия, фазы развития конфликта. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Исходы конфликтных ситуаций. Управление конфликтами.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | **Название раздела, темы** | Количество аудиторных часов | | | | Иное | Количество часов  УСР | Формы контроля  знаний |
| Лекции | Семинарские  занятия | Практические  занятия | Лабораторные  занятия |
|  | ***3 курс, 6 семестр*** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Введение в дисциплину «Психология физической культуры и спорта»** | ***2*** |  |  |  |  | ***2*** |  |
| 1.1 | Психология физической культуры как отрасль психологической науки | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | 1. Психология спорта как отрасль психологической науки |  |  |  |  |  | 2 | Тестовые задания |
| **2** | **Психология физической культуры** | ***2*** | ***2*** |  |  |  | ***2*** |  |
| 2.1 | Психолого-педагогические аспекты с позиции учителя физической культуры | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Психологические основы деятельности учащихся на занятиях физической культурой |  | 2 |  |  |  | 2 | Защита рефератов |
| **3** | **Психология спортивной деятельности** | ***8*** |  | ***6*** |  |  | ***4*** |  |
| 3.1 | Особенности и этапы спортивной деятельности. |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 3.2 | Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности | 2 |  |  |  |  |  | Тестовые задания |
| 3.3 | Эмоциональная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности | 2 |  |  |  |  |  | Тестовые задания |
| 3.4 | Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности |  |  |  |  |  | 2 | Зачет |
| 3.5 | Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 3.6 | Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности. | 2 |  |  |  |  |  | Защита рефератов |
| 3.7 | Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 3.8 | Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3.9 | Психологические основы эффективности тренировочного процесса |  |  | 2 |  |  |  | Защита рефератов |
| **4** | **Социально-психологические аспекты спорта** |  | ***4*** | ***6*** |  |  |  |  |
| 4.1 | Личность и ее формирование в процессе занятий спортом |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 4.2 | Психические состояния спортсмена |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Агрессия и агрессивность в спорте |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.4 | Лидерство и его влияние на успешность деятельности в спорте |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 4.5 | Психология спортивной карьеры |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **5** | **Психология деятельности спортивных тренеров и судей** |  |  | ***6*** |  |  |  |  |
| 5.1 | Психология деятельности тренеров |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 5.2 | Общение тренера со спортсменами |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 5.3 | Психология деятельности спортивных судей |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **6** | **Психология спортивной команды. Спортивная конфликтология.** |  |  | ***4*** |  |  |  |  |
| 6.1 | Спортивные команды как малые группы и коллективы |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 6.2 | Психология конфликтов в спортивных коллективах |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **итого** | | **12** | **6** | **22** |  |  | **8** | **Экзамен** |

###### информационно – методическАЯ часть

***Примерный перечень практических занятий***

|  |
| --- |
| 1.Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. |
| 2.Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности. |
| 3. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. |
| 4.Личность и ее формирование в процессе занятий спортом |
| 5.Лидерство и его влияние на успешность деятельности в спорте |
| 6.Психология спортивной карьеры |
| 7.Психология деятельности тренеров  8.Общение тренера со спортсменами |
| 9.Психология деятельности спортивных судей |
| 10.Спортивные команды как малые группы и коллективы |
| 11.Психология конфликтов в спортивных коллективах |

***Примерный перечень семинарских занятий***

1.Психологические основы деятельности учащихся на занятиях физической культурой

2. Психические состояния спортсмена

3. Агрессия и агрессивность в спорте

***Рекомендуемые формы контроля знаний***

1. Тестовые задания
2. Реферативные работы

***Рекомендуемые темы тестовых заданий***

1.Психолого-педагогические аспекты с позиции преподавателя физического воспитания.

2.Психологические основы деятельности учащихся на занятиях физической культурой

3. Психология спортивной карьеры

***Рекомендуемые темы реферативных работ***

1. Уровни социального развития спортивных команд.
2. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.
3. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.
4. Виды лидерства, механизмы выдвижения лидеров, конкуренция, формальное и неформальное лидерство.
5. Факторы, влияющие на сплоченность команды.
6. Психологическая совместимость. Соперничество и сплоченность.
7. Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры.
8. Причины преждевременного завершения спортивной деятельности.
9. Способы и приемы преодоления кризисов.
10. Удовлетворенность спортивной карьерой: гендерные различия.
11. Болельщики как социально-психологическое явление: мотивы, воздействие, эффективность.
12. Профессиональные знания и умения тренера, авторитет и псевдоавторитет.
13. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.
14. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренера и спортсмена.
15. Формы психологического воздействия тренера на спортсмена.
16. Индивидуализация педагогического воздействия тренера.
17. Мотивация спортивного судейства.
18. Особенности психо-эмоционального напряжения у судей.
19. Стили спортивного судейства.
20. Конфликтные ситуации и конфликты.
21. Причины, условия, фазы развития конфликта.
22. Типы конфликтных личностей.
23. Типы поведения в конфликте.
24. Исходы конфликтных ситуаций.
25. Управление конфликтами.

***Примерный перечень экзаменационных вопросов***

1. Место психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук.
2. Межотраслевые и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта.
3. Структура психологии физической культуры и спорта.
4. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании.
5. Психология физического воспитания.
6. Объект, предмет и задачи психологии физического воспитания.
7. Спортивная психология. Объект, предмет и задачи спортивной психологии. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.
8. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.
9. Современное состояние психологии физической культуры и спорта и основные направления психологических исследований в спорте.
10. Особенности и специфика условий деятельности преподавателя физической культуры.
11. Психологические основы профессионального мастерства преподавателя физической культуры.
12. Педагогическая направленность личности преподавателя физической культуры, ее структура.
13. Знания и умения преподавателя физической культуры.
14. Авторитет преподавателя физической культуры, его виды, компоненты и особенности формирования.
15. Педагогические способности преподавателя физической культуры.
16. Критерии эффективности деятельности преподавателя физической культуры. Стили деятельности и руководства.
17. Психологические особенности воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой.
18. Потребность в движении и ее формирование в процессе занятий физической культурой.
19. Психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп.
20. Учащиеся как субъекты познания на уроках физической культуры.
21. Эмоционально-волевая, психомоторная и когнитивная сферы личности учащегося.
22. Психологические основы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры.
23. Активность учащихся на уроках физической культуры.
24. Познавательная и двигательная активность.
25. Психологическая характеристика предстартового этапа.
26. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности.
27. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности.
28. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности: мотивы выбора вида спорта, целеполагание, уровень притязаний, индивидуальные и гендерные различия спортивных мотивов, управление мотивацией спортсмена.
29. Психодиагностика состояния мотивационной сферы спортсмена.
30. Эмоциональная сфера спортсмена: предстартовые эмоциональные состояния, тревога, способы их регуляции.
31. Эмоциональная напряженность в процессе деятельности.
32. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание.
33. Состояния утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью.
34. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.
35. Психодиагностика состояния эмоциональной сферы спортсмена.
36. Сила воли и ее компоненты. Настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и упорство. Психодиагностика состояния волевой сферы спортсмена.
37. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.
38. Психологические особенности формирования тактических умений.
39. Психодиагностика состояния интеллектуальной сферы спортсмена.
40. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.
41. Психофизиологическая диагностика в различных видах спорта: групповая и индивидуальная специфика.
42. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их проявления. Пригодность к спортивной деятельности. Способности. Устойчивость к неблагоприятным состояниям. Стили спортивной деятельности. Эффективность тренировочного процесса. Оптимальность условий спортивной деятельности.
43. Психологические основы эффективности тренировочного процесса.
44. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий.
45. Принцип подкрепления, индивидуализации обучения и тренировки, моделирования соревновательной деятельности.
46. Психологические проблемы формирования умений.
47. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.
48. Агрессия и агрессивность спортсменов.
49. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.
50. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена.
51. Уровни социального развития спортивных команд.
52. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.
53. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.
54. Виды лидерства, механизмы выдвижения лидеров, конкуренция, формальное и неформальное лидерство.
55. Факторы, влияющие на сплоченность команды.
56. Психологическая совместимость. Соперничество и сплоченность.
57. Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры.
58. Причины преждевременного завершения спортивной деятельности.
59. Способы и приемы преодоления кризисов.
60. Удовлетворенность спортивной карьерой: гендерные различия.
61. Болельщики как социально-психологическое явление: мотивы, воздействие, эффективность.
62. Профессиональные знания и умения тренера, авторитет и псевдоавторитет.
63. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.
64. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренера и спортсмена.
65. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ, УОР, национальных и сборных командах.
66. Формы психологического воздействия тренера на спортсмена.
67. Индивидуализация педагогического воздействия тренера.
68. Мотивация спортивного судейства.
69. Особенности психо-эмоционального напряжения у судей. Стили спортивного судейства.
70. Конфликтные ситуации и конфликты. Причины, условия, фазы развития конфликта.
71. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте.
72. Исходы конфликтных ситуаций. Управление конфликтами.

**Методические рекомендации по организации и выполнению УСР**

**по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»**

Для самостоятельного изучения выделяются следующие темы дисциплины «Психология физической культуры и спорта»:

– «Психология спорта как отрасль психологической науки».

– «Психологические основы деятельности учащихся на занятиях физической культурой».

– «Особенности и этапы спортивной деятельности».

Самостоятельное изучение данных тем преследует следующие цели:

- знать основной понятийно-терминологический аппарат;

- иметь представление о закономерностях и значении спортивной психологии в подготовке спортсменов;

- знать основные методы исследования в психологии физической культуры и спорта;

- иметь представление о современном состоянии психологии физической культуры и спорта;

- знать историю и этапы становления психологии спорта;

- иметь представление об основных направлениях психологических исследований в спорте;

- знать особенности и этапы спортивной деятельности;

- иметь представление о психологической характеристике предстартового и этапа исполнения деятельности;

- знать психологические особенности воспитания учащихся различных возрастных групп в процессе занятий физической культурой;

- иметь представление о потребности в движении и психологических основах активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры;

- иметь представление об эмоционально-волевой, психомоторной и когнитивной сферах личности учащегося;

**Учебная программа УСР**

**1.2 Тема «Психология спорта как отрасль психологической науки»** - 2 часа

Цели: 1) овладеть знаниями по данной теме; 2) сформировать компетенцию в применении полученных знаний.

Виды заданий УСР с учетом модулей сложности

по теме «Психология спорта как отрасль психологической науки»

*А) Задания, формирующие знания по учебному материалу на уровне узнавания:*

1. Узнавать объект, предмет и задачи спортивной психологии.

2. Распознавать значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.

3. Узнавать методы исследования в психологии физической культуры и спорта.

4. Распознавать основные направления психологических исследований в спорте.

5. Узнавать современное состояние психологии физической культуры и спорта.

*Форма выполнения заданий* – индивидуальная.

*Форма контроля выполнения заданий* – устный опрос.

*Б) Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

1. Сформулировать объект, предмет и задачи спортивной психологии.

2. Рассказать о значении спортивной психологии в подготовке спортсменов.

3. Рассказать о методах исследования в психологии физической культуры и спорта.

4. Рассказать о современном состоянии психологии физической культуры и спорта.

5.Описать основные направления психологических исследований в спорте.

*Форма выполнения заданий*–индивидуальная и групповая (задание 1-2).

*Форма контроля выполнения заданий* – контрольная работа, устное сообщение и обсуждение (в устной или письменной форме -3-5 задание).

В) *Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

1. Охарактеризовать отличительные и связующие черты психологии физической культуры и спорта.

2. Разработать схему исследования личности спортсмена, спортивных коллективов, команд и межличностных отношений.

3. Продемонстрировать знания об объектах психологии физической культуры и спорта.

5. Определить направления и проблематику исследований в психологии физической культуры и спорта.

*Форма выполнения заданий–*индивидуальная и групповая (задания 1-5)

*Форма контроля выполнения заданий* – мультимедийная презентация (задание 1-5).

*Учебно-методическое обеспечение:*

1) Учебные пособия:

1. Гогунов, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Г. Д. Горбунов. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.

3. Ивашко, С. Г. Психология: практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.

4. Марищук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: Витпостер, 2016. – 778 с.

5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская.– 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

6. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

2) Электронный УМК по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

3) Конспект лекций по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

4) Мультимедийная презентация.

**2.2 Тема «Психологические основы деятельности учащихся на занятиях физической культурой»** - 2 часа

Цели: 1) овладеть знаниями по данной теме; 2) сформировать компетенцию в применении полученных знаний.

Виды заданий УСР с учетом модулей сложности

по теме «Психологические основы деятельности учащихся на занятиях физической культурой»

*А) Задания, формирующие знания по учебному материалу на уровне узнавания:*

1. Узнавать психологические особенности воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой.

2. Распознавать формирование потребности в движении в процессе занятий физической культурой.

3. Узнавать психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп.

4. Распознавать эмоционально-волевую, психомоторную и когнитивную сферы личности учащегося.

5. Узнавать психологические основы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры.

*Форма выполнения заданий* – индивидуальная.

*Форма контроля выполнения заданий* – тест.

Б) Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

1. Описать психологические особенности воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой.

2. Сформулировать психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп.

3. Рассказать об учащиеся как о субъектах познания на уроках физической культуры.

5. Описать психологические основы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры.

*Форма выполнения заданий*–индивидуальная и групповая (задание 1-2).

*Форма контроля выполнения заданий* – контрольная работа, устное сообщение и обсуждение (в устной или письменной форме -3-5 задание).

В) *Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

1. Продемонстрировать приемы диагностики эмоционально-волевой, психомоторной и когнитивной сферы личности учащегося.

2. Разработать планы уроков физической культуры и здоровья с учетом психологических особенностей физического воспитания различных возрастных групп.

3. Продемонстрировать приемы формирования у детей потребности в движении в процессе занятий физической культурой.

4. Разработать задания для формирования познавательной и двигательной активности учащихся на уроках физической культуры.

5. Продемонстрировать приемы, направленные на активизацию деятельности учащихся на уроке физической культуры.

*Форма выполнения заданий–*индивидуальная и групповая (задания 1-5)

*Форма контроля выполнения заданий* – мультимедийная презентация (задание 1-5).

*Учебно-методическое обеспечение:*

1) Учебные пособия:

1. Гогунов, Е. Н. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Г. Д. Горбунов. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.

3. Ивашко, С. Г. Психология: практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.

4. Марищук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: Витпостер, 2016. – 778 с.

5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская.– 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

6. Родионов, В. А. Спортивная психология: учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

2) Электронный УМК по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

3) Конспект лекций по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

4) Мультимедийная презентация.

**3.1 Тема «Особенности и этапы спортивной деятельности»** - 2 часа

Цели: 1) овладеть знаниями по данной теме; 2) сформировать компетенцию в применении полученных знаний.

Виды заданий УСР с учетом модулей сложности

по теме «Особенности и этапы спортивной деятельности»

*А) Задания, формирующие знания по учебному материалу на уровне узнавания:*

1. Узнавать понятие о спортивной деятельности и ее общую психологическую характеристику.

2. Распознавать структуру спортивной деятельности: учебно-тренировочная, соревновательная.

3. Узнавать цели и мотивы спортивной деятельности.

4. Узнавать содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.

*Форма выполнения заданий* – индивидуальная.

*Форма контроля выполнения заданий* – тест.

*Б) Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

1. Описать понятие о спортивной деятельности и дать ее общую психологическую характеристику;

2. Описать структуру спортивной деятельности: учебно-тренировочная, соревновательная.

3. Охарактеризовать предстартовый этап.

4. Охарактеризовать этап исполнения деятельности.

5. Описать аналитический и оценочный этап результатов деятельности.

*Форма выполнения заданий*–индивидуальная и групповая (задание 1-2).

*Форма контроля выполнения заданий* – контрольная работа, устное сообщение и обсуждение (в устной или письменной форме -2-5 задание).

В) *Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

1. Разработать алгоритм предсоревновательной психологической подготовки.

2. Выявить специфику понятия «психическая готовность».

3. Продемонстрировать приемы управления спортивной тренировкой в конкретном виде спорта.

4. Составить профиль спортсмена по конкретному виду спорта.

5. В игромоделировании разработать занятие с целью оптимизации предстартовых состояний и подведению спортсмена к состоянию готовности.

*Форма выполнения заданий –* индивидуальная и групповая (задания 1-3)

*Форма контроля выполнения заданий* – мультимедийная презентация (задание 1-3).

*Учебно-методическое обеспечение:*

1) Учебные пособия:

1. Гогунов, Е. Н. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Г. Д. Горбунов. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351

3. Ивашко, С. Г. Психология: практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.

4. Марищук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: Витпостер, 2016. – 778 с.

5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская.– 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

6. Родионов, В. А. Спортивная психология: учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

2) Электронный УМК по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

3) Конспект лекций по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

4) Мультимедийная презентация.

**4.2 Тема «****Волевая сфера спортсменов»** - 2 часа

Цели: 1) овладеть знаниями по данной теме; 2) сформировать компетенцию в применении полученных знаний.

Виды заданий УСР с учетом модулей сложности

по теме «Волевая сфера спортсменов»

*А) Задания, формирующие знания по учебному материалу на уровне узнавания:*

1. Узнавать понятие о волевой сфере спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.

2. Распознавать компоненты силы воли.

3. Узнавать проявления настойчивости, смелости, решительности, терпеливости и упорства.

4. Узнавать половые и гендерные различия в проявлении волевых качеств.

*Форма выполнения заданий* – индивидуальная.

*Форма контроля выполнения заданий* – устное сообщение и обсуждение.

*Б) Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

1. Описать понятие о волевой сфере спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности;

2. Описать компоненты силы воли;

3. Охарактеризовать проявления настойчивости, смелости, решительности, терпеливости и упорства.

4. Охарактеризовать половые и гендерные различия в проявлении волевых качеств.

5. Описать основы психодиагностики состояния волевой сферы спортсмена.

*Форма выполнения заданий*–индивидуальная и групповая (задание 4-5).

*Форма контроля выполнения заданий* – контрольная работа, устное сообщение и обсуждение (в устной или письменной форме -2-5 задание).

В) *Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

1. Разработать алгоритм работы с волевой сферой спортсмена.

2. Выявить специфику понятия «сила воли».

3. Продемонстрировать приемы психодиагностики состояния волевой сферы спортсмена.

4. В игромоделировании составить программу самовоспитания воли спортсмена.

*Форма выполнения заданий –* индивидуальная и групповая (задания 1-3)

*Форма контроля выполнения заданий* – мультимедийная презентация (задание 1-3).

*Учебно-методическое обеспечение:*

1) Учебные пособия:

1. Гогунов, Е. Н. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Г. Д. Горбунов. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351

3. Ивашко, С. Г. Психология: практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.

4. Марищук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: Витпостер, 2016. – 778 с.

5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская.– 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

6. Родионов, В. А. Спортивная психология: учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

2) Электронный УМК по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

3) Конспект лекций по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

4) Мультимедийная презентация.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Основная

1. Гогунов, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2014. – 272 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2018. – 352 с.

3. Ивашко, С. Г. Психология : практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.

4. Коняхина Г.П. Комплексный контроль в спорте : учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск Издательский центр «Уральская академия», 2020 – 71 с.

5. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.

6. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская.– 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

7. Моросанова, В.И. Стиль саморегуляции поведения. Руководство / В.И.Морсанова. - М.: «Когито - Центр», 2004 - С -3-41.

8. Огородова, Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013 – 120 с.

9.Общая и спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск, 2000.

10. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

11. Психология спорта / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. – М. : МГУ, 2011 –113 с.

12. Психология спорта: хрестоматия / сост.-ред. А. Е. Тарас. — М. : АСТ; Минск : Харвест, 2005 – 352 с.

13. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] . – Москва: Юрайт, 2019. – 367 с.

**Дополнительная**

14. Лидер и его команда. Практика работы тренеров и консультантов в организациях / под ред. Н. В. Клюевой. – СПб. :Речь, 2008 – 208 с.

15. Лубышева, Л. И. Социология и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001 – 240 с.

16. Марищук, Л. В. Психология / Л. В. Марищук. – Минск : БГУФК, 2006 – 147 с.

17. Марищук, В. Л. Психодиагностика пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005 — 349 с.

18. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах иответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. МельникЖ.К.Шемет. – Минск :БГУФК, 2008 –100 с.

19. Ньюмен, Б. 10 законов лидерства / Б. Ньюмен. – Минск :Попурри, 2007 – 104 с.

20. Реан, А. А. Практическая психодиагностика личности:учеб. пособие /А. А. Реан. – СПб. : Изд-во СПб ун-та. –2001– 224 с.

21. Спивак, В.А. Лидерство. Практикум : учебное пособие / В.А.Спивак . – Москва : ЮРАЙТ, 2021 . – 361 с.

22. Хекхаузен, Х. Психология мотивации / Х. Хекхаузен. – СПб. : Речь, 2001 – 99 с.

23. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021. – 86

**Электронные ресурсы**

24. Психология физической культуры и спорта: электронный учебно-методический комплекс для специальности 1-03 02 01 Физическая культура / сост. М.С. Кожедуб ; Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. - Гомель, 2021. - 289 с. – Режим доступа:

<http://elib.gsu.by/handle/123456789/33350>



ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  дисциплины,  с которой  требуется  согласование | Название  кафедры | Предложения  об изменениях в содержании учебной программы  по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу  (с указанием даты и номера протокола) |
| Теория и методика физической культуры | Кафедра теории и методики физической культуры | нет | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте  протокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.202 |
| Теория спорта | Кафедра теории и методики физической культуры | нет | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте  протокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.202 |
| Психология | Кафедра теории и методики физической культуры | нет | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте  протокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.202 |

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

на \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  пп | Дополнения и изменения | Основание |
|  |  |  |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

теории и методики физической культуры

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г.)

Заведующий кафедрой

теории и методики физической культуры

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Осипенко

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

УО «ГГУ имени. Ф. Скорины»

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Севдалев