

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной работе университета
Е.В.Фильгиной
04.01.2016

Регистрационный № УД-12/уч.

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:

1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»,

1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям)»,

1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»,

1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»
для направлений специальности:

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа
с указанием вида спорта)»,

1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в
спорте)»,

1-88 02 01-04 «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная
режиссура)»

Минск 2019

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013, № 88

СОСТАВИТЕЛИ:

Е.В. Мельник, профессор кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат психологических наук, доцент;

В.Г. Сивицкий, заведующий кафедрой психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

И.Р. Абрамович, доцент кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат психологических наук, доцент;

Е.В. Воскресенская, доцент кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.В. Боровская, старший преподаватель кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.Е. Заколотная, заведующий кафедрой педагогики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.А. Юрчик, профессор кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 06.05.2019 № 11);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2019 № 11);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от _____ № ____)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» разработана для специальностей: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)», 1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)», 1-88 02 01-04 «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)», 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; по направлениям специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)», в соответствии с требованиями образовательный стандартов ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013 и учебных планов вышеуказанных направлений специальностей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины: содействие усвоению основных категорий науки психологии физической культуры и спорта; обучение основным методам исследования психологии; формирование психологической культуры личности будущего специалиста.

Задачи учебной дисциплины:

- усвоение теоретических знаний из области психологии физической культуры и спорта;
- формирование представлений о взаимосвязи психического и физического развития в процессе занятий физической культурой и спортом;
- изучение психологических механизмов формирования психологической подготовленности;
- развитие и совершенствование практических умений изучения психологических механизмов формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование у студентов навыков саморегуляции, самоконтроля и самоанализа;
- освоение методов изучения и развития психических процессов, свойств и состояний личности в специфических условиях физической культуры и спорта;

В системе подготовки специалиста с высшим образованием учебная дисциплина связана с учебными дисциплинами «Психология», «Педагогика», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Теория спорта» и педагогической практикой.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» (ПФКиС) формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть исследовательскими навыками;
- 3) уметь работать самостоятельно;
- 4) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 5) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 6) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 7) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 4) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 5) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 6) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

- 1) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 2) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 3) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 4) анализировать и оценивать собранные данные;
- 5) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 6) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 7) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 8) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 9) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 10) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

- 11) использовать знания смежных дисциплин в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта;
- 12) использовать в научных исследованиях современные информационные технологии;
- 13) осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку;
- 14) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 15) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 16) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- 17) формировать знания, двигательные умения и навыки.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- методологические принципы и основные категории психологии физической культуры и спорта;
- отрасли психологии физической культуры и спорта, их историю, предмет, задачи;
- виды психических явлений и их особенности в физической культуре и спорте;
- основные школы и направления психологии физической культуры и спорта;
- психофизиологические особенности спортивной деятельности и функциональную организацию произвольного движения.

уметь:

- учитывать этические нормы при организации и проведении психологического обследования;
- составлять программу психологического обследования с учетом особенностей контингента;
- проводить изучение различных психических явлений;
- составлять программу психокоррекционного и развивающего воздействия на спортсменов;
- организовывать и проводить мониторинг динамики психических состояний и свойств личности спортсмена;
- выделять и характеризовать различные психические явления в процессе занятий физическим воспитанием и спортом;
- использовать методы психологии физической культуры и спорта для изучения и развития психических качеств личности и взаимоотношений в группе;
- организовывать и проводить психологическую подготовку в спорте и физическом воспитании.

владеть:

- терминологией психологии физической культуры и спорта;
- методами изучения психических явлений;

- системным и сравнительным анализом;
- исследовательскими навыками;
- междисциплинарным подходом при решении проблем;
- навыками устной и письменной коммуникации.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 120, из них 46 – аудиторные часы. Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 20 часов, практические занятия – 22 часа, семинарские занятия – 4 часа.

Учебная программа по учебной дисциплине предназначена для образовательного процесса дневной (3 курс) и заочной (4 курс) форм получения образования первой ступени.

Форма текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: экзамен (6 семестр – дневной формы получения образования, 8 семестр – заочной формы получения образования).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 1. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОТРАСЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта. Междисциплинарные и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.

Тема 2. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Психологические особенности физического воспитания личности обучающихся (формирование познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности). Психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры. Психологические основы активизации деятельности обучающихся на уроках физической культуры. Методы и правила психолого-педагогического изучения личности обучающихся учителем физической культуры. Учет возрастных особенностей в процессе физического воспитания.

Особенности деятельности учителя физической культуры (тренера), критерии ее эффективности. Адаптация к профессиональной деятельности учителя физической культуры (тренера). Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры (тренера). Педагогические способности учителя физической культуры (тренера). Стили деятельности и руководства учителя физической культуры (тренера).

РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ

Тема 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности. Классификация и динамика мотивов спортивной деятельности. Формирование мотивации в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и ее диагностика. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.

Психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Психологическая характеристика физических качеств. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.

Развитие психических и психомоторных процессов, образующих механизм управления двигательным действием. Представление движений. Сущность идеомоторной тренировки. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта). Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).

Диагностика особенностей психических и психомоторных процессов, мотивации спортивной деятельности.

Тема 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена. Проблема психической надежности в спортивной деятельности. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость. Специальные спортивные способности, их диагностика. Самооценка спортсмена. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена.

Социальная психология спортивной деятельности. Понятие о спортивной команде как малой группе. Взаимоотношения в системах: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-родитель», «тренер-психолог», «спортсмен-психолог». Сплоченность команды и результативность деятельности. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности. Конфликты в спортивной деятельности, (описание, причины и факторы, их обуславливающие). Стиль руководства спортивной командой: авторитарный, демократический и либеральный. Методы изучения социально-психологических явлений в спортивной команде.

РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 5. ПСИХОЛОГИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Состояния: «угроза отказа», «мертвая точка», монотония, психическое пресыщение, их признаки, меры профилактики и коррекции. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе.

Психологические особенности спортивного соревнования. Понятие стресса, его виды. Особенности стресса в спортивной деятельности. Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния спортсменов.

Тема 6. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности: психодиагностика; психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации; психологическая подготовка; управление состоянием и поведением спортсмена. Актуальные проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности. Психологические основы отбора в спорте. Учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена в работе тренера. Психологические основы диагностики в спорте. Диагностика психомоторики, психических процессов, психических состояний, структурных компонентов личности, личности спортсмена в системе социальных отношений.

Психология личности и деятельности тренера. Профессионально-значимые качества личности тренера. Мотивационно-потребностная сфера личности тренера. Профессиональная пригодность и адаптация к деятельности тренера. Особенности психологической подготовки тренера. Типичные затруднения тренера в педагогической деятельности.

Значение и содержание психологической подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки. Психическая готовность, ее компоненты и уровни. Средства и методы психологической подготовки. Диагностика компонентов психологической подготовленности. Волевая подготовка спортсменов как часть общей психологической подготовки. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта, их характеристика. Препятствия и трудности в спорте.

Основы психической регуляции в спорте. Классификация средств и методов психорегуляции. Характеристика простейших и комплексных методов саморегуляции. Характеристика методов гетерорегуляции. Методы ментального тренинга в спорте.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
I	ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	4	2	2	2	
1	Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки	2		2		Задание 1 (практикум по ПФКиС)
2	Психология физического воспитания	2	2		2	Задание 2 (практикум по ПФКиС)
II	ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ	8	8			
3	Психологические особенности спортивной деятельности	4	4			Задания 3, 4 (практикум по ПФКиС)
4	Психология личности спортсмена и социальная психология спортивных групп	4	4			Задания 5, 6 (практикум по ПФКиС)
III	ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8	6	2	4	
5	Психология учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	2	2	2	2	Задание 7 (практикум по ПФКиС)
6	Содержание психологического обеспечения	6	4		2	Задания 8-10 (практикум по ПФКиС)
Всего часов		20	16	4	6	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия		
I	ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	2		8	
1	Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки	2		4	Задание 1 (практикум по ПФКиС)
2	Психология физического воспитания			4	Задание 2 (практикум по ПФКиС)
II	ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ	4	2	12	
3	Психологические особенности спортивной деятельности	2	2	6	Задания 3, 4 (практикум по ПФКиС)
4	Психология личности спортсмена и социальная психология спортивных групп	2		6	Задания 5, 6 (практикум по ПФКиС)
III	ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2	2	14	
5	Психология учебно-тренировочной и соревновательной деятельности		2	6	Задания 7-10 (практикум по ПФКиС)
6	Содержание психологического обеспечения	2		8	Контрольная работа
Всего часов		8	4	34	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов носит многопрофильный характер и предусматривает выполнение практических заданий, которые помогают понять прикладное значение психологических знаний в практике физической культуры и спорта, что будет способствовать формированию необходимых для педагогической профессии компетенций.

Для организации самостоятельной работы студентов было разработано учебное издание: Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высшего образования / Е.В. Мельник, И.Р. Абрамович, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. – Минск: БГУФК, 2018. – 77 с.

С помощью практических заданий практикума осуществляется закрепление полученных знаний и контроль самостоятельной деятельности студентов. По каждой из тем управляемой самостоятельной работы определены задания и форма контроля, предложен список рекомендованной литературы. В практикуме приведены практические упражнения по саморазвитию, которые также могут быть использованы в самостоятельной работе.

ТЕМАТИКА УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Психология физического воспитания учащихся.
2. Проблема стресса в спортивной деятельности.
3. Актуальные проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Введение в психологию физической культуры и спорта.
2. Психология деятельности и личности учителя физической культуры (тренера по виду спорта).
3. Психологические особенности спортивной деятельности.
4. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена.
5. Психология личности спортсмена.
6. Социальная психология спортивных групп.
7. Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния спортсменов.
8. Психологическая подготовка в спорте.
9. Психорегуляция в спортивной деятельности.
10. Характеристика методов саморегуляции в спорте.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки.
2. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Психологическая характеристика профессионального спорта.
2. Особенности взаимодействия психолога со спортсменами.
3. Особенности работы белорусских (российских) психологов со спортсменами.
4. Современные международные объединения психологов спорта (федерации, ассоциации, общества).
5. Основные направления работы зарубежных психологов спорта: Польша, Румыния, Болгария, Венгрия, Германия, Франция, Италия, США и др.
6. Зарубежные концепции психологической помощи спортсменам.
7. История становления и развития отечественной спортивной психологии.
8. Творчество в работе учителя физической культуры (тренера).
9. Характеристика личности выдающего тренера.
10. Психологическая подготовка учителя физической культуры (тренера).
11. Эмпатия в профессиональной деятельности тренера.
12. Эмоциональное выгорание в профессии учителя физической культуры (тренера), его профилактика.
13. Характеристика индивидуального стиля деятельности учителя физической культуры (тренера).
14. Психические состояния тренера.
15. Учет возрастных особенностей в процессе воспитательной работы тренера в условиях физкультурно-спортивной деятельности.
16. Особенности мотивации достижения успеха и избегания неудачи.
17. Психология экстремальной деятельности.
18. Психологическая характеристика избранного вида спорта.
19. Целеполагание в спорте.
20. Психологический отбор в спорте.
21. Психология спортивного травматизма.
22. Роль родителей в подготовке юных спортсменов.
23. Популярные и непопулярные виды спорта.
24. Характеристика специализированных восприятий спортсмена.
25. Особенности проявления интуиции в спорте.
26. Особенности тактического мышления в избранном виде спорта.
27. Рефлексия в спортивной деятельности.
28. Взаимосвязь физических и психических качеств.
29. Двигательные реакции в спорте, их виды.
30. Психологические факторы развития физических качеств.
31. Развитие тактического мышления спортсмена.
32. Модельная характеристика личности сильнейшего спортсмена.
33. Формирование профессионально-значимых качеств личности спортсмена.
34. Особенности индивидуального стиля деятельности спортсменов (по избранному виду спорта).

35. Направленность личности спортсмена.
36. Особенности самооценки спортсменов.
37. Диагностика и формирование самооценки в спортивной деятельности.
38. Соревновательная надежность спортсмена.
39. Деформации личности спортсмена.
40. Психологические особенности женского спортивного коллектива.
41. Типы лидеров их характеристика.
42. Формирование лидерских качеств.
43. Психология общения в спорте.
44. Статус спортсмена.
45. Совместимость в спорте, ее диагностика.
46. Психология судейства.
47. Психология болельщиков.
48. Характеристика соревновательных стресс-факторов.
49. Предстартовые состояния спортсменов.
50. Послесоревновательные состояния спортсменов.
51. Психические состояния спортсменов, возникающие в учебно-тренировочном процессе под влиянием однообразия.
52. Психические состояния спортсменов, возникающие в учебно-тренировочном процессе под влиянием физической нагрузки.
53. Профилактика психического перенапряжения спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
54. Психология переживания в спорте.
55. Основные задачи психологической подготовки в спорте.
56. Особенности психологической подготовки в детско-юношеском спорте.
57. Основные звенья специальной психологической подготовки к соревнованиям.
58. Анализ результативности соревновательной деятельности.
59. Формирование оптимального боевого состояния как основная задача психологической подготовки спортсмена.
60. Психологическая помощь в преодолении препятствий в спорте.
61. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.
62. Психологические ресурсы спортсмена.
63. Психорегулирующая тренировка.
64. Психомышечная тренировка.
65. Секундирование как управление психическим состоянием и поведением спортсмена.
66. Психорегуляция с помощью дыхательных упражнений.
67. Аудиовизуальные методы психорегуляции.
68. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.
69. Медитация как метод психорегуляции.
70. БОС-тренинг как метод психорегуляции.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Инновационным для преподавания учебной дисциплины является использование в образовательном процессе компьютерных программ, разработанных сотрудниками кафедры психологии. На практических занятиях студенты знакомятся с возможностями компьютерной диагностики психического состояния спортсмена и применения компьютерных программ в качестве тренажеров психических качеств. Эти знания и умения студенты могут в дальнейшем использовать при выполнении курсовой работы.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩЕМУСЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Учебным планом в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» предусмотрен экзамен. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Для промежуточного контроля знаний и оценке готовности студентов к текущей аттестации (экзамену) используется выполнение заданий практикума для студентов учреждений высшего образования «Психология физической культуры и спорта» по соответствующим темам, в том числе заданий УСР и контрольной работы.

ИНФОРМАЦИЯ ПО КОНТРОЛЮ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта»; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

Баллы	Показатели оценки
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

Баллы	Показатели оценки
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, информационными технологиями), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

Баллы	Показатели оценки
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.
4. Малкин, В. Спорт – это психология / В.Малкин, Л.Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
5. Мельник, Е.В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимп. резерва / Е. В. Мельник, Ж.К. Шемет ; под науч. ред. Л.В. Марищук ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.
6. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
7. Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высшего образования / Е.В. Мельник, И.Р. Абрамович, Е.В. Воскресенская; под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск : БГУФК, 2015. – 193 с.
8. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. студентов вуза физкультур. профиля / А. В. Родионов. – М. : Академический Проект, 2004. – 576 с.
9. Спортивная психология : учеб. для академ. бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

10. Алексеев, А. В. Психология / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 192 с.
11. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В.Кухтова. – Витебск :ВГУ им П.М.Машерова, 2015. – 53 с.
12. Воскресенская, Е.В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов): метод. рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий. – Минск : БГУФК, 2016. – 95, [4] с.: ил.
13. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / А.Ю. Гиринская, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г.Сивицкий. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. – 75 с.
14. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
15. Марищук, Л.В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.
16. Мельник, Е.В. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гиринская. – Витебск : ВГУ им П.М. Машерова, 2017. – 56 с.

17. Мельник, Е.В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика) : пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2013. – 86 с.
18. Мельник, Е.В. Психология личности и деятельности тренера : учебно-методическое пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск : БГУФК, 2014. – 238 с.
19. Мельник, Е.В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Е.В. Воскресенская. – Минск : БГУФК, 2016. – 57, [4] с.: ил.
20. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А.Н. Блеера. – М: ООО «Анита Пресс», 2006. – 380 с.
21. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
22. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: слов.-справ. / сост. Е.Н. Сурков ; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.
23. Психология спорта: хрестоматия / сост.-ред. А.Е. Тарас. – М.: АСТ ; Минск : Харвест, 2005. – 352 с.
24. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
25. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект: Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
26. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
27. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт. 2007. – 116 с.
28. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общая ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
29. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С.Уэйнберг, Д.Гоулд. – Киев: Олимп. лит., 1998. – 335 с.
30. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Психология	психологии	Рекомендовать использование практикума по психологии	Рекомендовать к утверждению (04.04.2018 № 10)
Психология ФКиС	психологии	Рекомендовать использование практикума по психологии ФКиС	Рекомендовать к утверждению (04.04.2018 № 10)

Заведующий
кафедрой психологии

В.Г.Сивицкий