МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ (ПРОФИЛЬ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТА РОДИНЫ)
Психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **J1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 67,85

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**7 (4.1)**		Итого	
Недель	13 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	22	22	22	22
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40,15	40,15	40,15	40,15
Сам. работа	67,85	67,85	67,85	67,85
Итого	108	108	108	108

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 370328EE0D79AF44B35C5C6558C29C05
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

Программу составил(и):
кпн, Доцент, Кондратюк Татьяна Александровна _____

Рабочая программа дисциплины
Психолого-педагогическое сопровождение учебно- воспитательного процесса

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 24,06,2026 протокол № .10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 14.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ситничук С.С.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №__07_ от 07,05__ _____2026__г.

Председатель НМС УГН(С)
__ _____ Казаевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение технологии диагностики и учета индивидуальных особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности
- ознакомить студентов с теоретическими основами в области психологии спорта: современными концепциями, принципами, понятиями и методами;
- раскрыть основные проблемы и методы психологической работы с лицами, вовлеченными в деятельность в сфере физической культуры и спорта: учащимися, спортсменами, педагогами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.08
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Психофизиологические основы физической культуры и спорта
2.1.2	Психология
2.1.3	Возрастная и педагогическая психология
2.1.4	Общая педагогика
2.1.5	Педагогика
2.1.6	Теория и практика обучения
2.1.7	Практикум по педагогической диагностике образовательных результатов
2.1.8	Модуль воспитательной деятельности
2.1.9	Производственная практика
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Управление параметрами физической нагрузки
2.2.2	Модуль воспитательной деятельности
2.2.3	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
2.2.4	Психология физического воспитания и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Знать:	
Уровень 1	Знает некоторые методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Уровень 2	Знает основные методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Уровень 3	Знает методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Уметь:	
Уровень 1	анализирует частично методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Уровень 2	анализирует основные методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Уровень 3	анализирует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Владеть:	
Уровень 1	может применять некоторые методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Уровень 2	может применять основные методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Уровень 3	может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов
ПК-3.3: Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения
Знать:

Уровень 1	основные показатели личностных и метапредметных результатов обучения
Уровень 2	показатели личностных и метапредметных результатов обучения
Уровень 3	личностные и метапредметные результаты обучения
Уметь:	
Уровень 1	анлизируе частично психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения
Уровень 2	анализирует основные психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения
Уровень 3	психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения
Владеть:	
Уровень 1	Способен частично формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов
Уровень 2	Способен в основном формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов
Уровень 3	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Диагностика и учет индивидуальных биологических особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности: пол, тип телосложения, тип нервной системы, функциональной асимметрии полушарий головного мозга						
1.1	Диагностика и учет индивидуальных биологических и личностных особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности: пол, тип телосложения, тип нервной системы, функциональной асимметрии полушарий головного мозга Диагностика и учет типов телосложения, гендерных различий, типов нервной системы и темперамента, репрезентативной системы, функциональной асимметрии полушарий при организации индивидуального подхода в физическом воспитании /Лек/	7	2				конспект

1.2	Диагностика и учет индивидуальных биологических особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности: пол, тип телосложения, тип нервной системы, функциональной асимметрии полушарий головного мозга. Вопросы для осмысления и обсуждения: 1. Какие биологические особенности вы считаете особенно важными при организации физического воспитания? 2. Как вы считаете, можно ли учителю осуществлять ежедневную воспитательную деятельность с учетом гендерных особенностей школьников в современных условиях общеобразовательных организаций? Какие условия необходимо создать? 3. Приведите примеры учета типа нервной системы и темперамента в воспитательной деятельности классного руководителя? 4. Как можно диагностировать репрезентативную систему восприятия школьников? 5. Сформулируйте рекомендации для родителей по воспитанию школьника с различными типами нервной, репрезентативной системы, темперамента, асимметрии полушарий головного мозга. 6. Какие формы организации воспитательной работы являются приоритетными в различных возрастных группах школьников? 7. Определите свой тип телосложения, нервной системы, темперамент. 8.Определите свой тип репрезентативной системы, ведущее полушарие. /Пр/	7	3				отчет по лабораторной работе
1.3	Диагностика и учет индивидуальных биологических особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности: пол, тип телосложения, тип нервной системы, функциональной асимметрии полушарий головного мозга /Ср/	7	16				
1.4	/Лек/	7	2				
	Раздел 2. Диагностика и учет половозрастных особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности						
2.1	Диагностика и учет возрастного развития и гендерных характеристик /Пр/	7	6				отчет по лабораторной работе
2.2	Диагностика и учет возрастного развития и гендерных характеристик /Лек/	7	4				конспект
2.3	Диагностика и учет возрастного развития и гендерных характеристик /Ср/	7	14				

	Раздел 3. Диагностика и учет личностных особенностей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью						
3.1	Диагностика и учет личностных особенностей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью: потребности, мотивация, направленность, тип личности, акцентуации характера Вопросы для осмысления и обсуждения: 1. Темперамент: диагностика и учет в ФСД 2.Мотивация и потребности личности в ФСД 3.Характер: диагностика и учет в ФСД 4. Направленность личности: диагностика и учет в ФСД 5. Задатки и способности: диагностика и учет в ФСД /Пр/	7	6				отчет по лабораторной работе
3.2	Диагностика и учет личностных особенностей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью: потребности, мотивация, направленность, тип личности, акцентуации характера /Лек/	7	6				конспект
3.3	Диагностика и учет личностных особенностей занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью: потребности, мотивация, направленность, тип личности, акцентуации характера /Ср/	7	16				
	Раздел 4. Диагностика и учет психологических состояний занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью						
4.1	Диагностика и учет психологических состояний занимающихся физкультурно -спортивной деятельностью 1. Психические состояния в физическое культуре и спорте и их диагностика 2. Стресс и дистресс в физическое культуре и спорте 3. Адаптивные психические состояния в физическое культуре и спорте Тема № 5 Межличностные взаимоотношения в спортивной команде 1. Психология малой группы. Понятие сработанности, сплоченности группы. Психодиагностика межличностных отношений. /Пр/	7	4				отчет по лабораторной работе
4.2	Диагностика и учет психологических состояний занимающихся физкультурно -спортивной деятельностью /Лек/	7	2				конспект
4.3	зачет /ЗачётСОц/	7	0,15				
4.4	/КРЭ/	7	0,15				

4.5	Диагностика и учет психологических состояний занимающихся физкультурно -спортивной деятельностью 1. Психические состояния в физическое культуре и спорте и их диагностика 2. Стресс и дистресс в физическое культуре и спорте 3. Адаптивные психические состояния в физическое культуре и спорте Тема № 5 Межличностные взаимоотношения в спортивной команде 1. Психология малой группы. Понятие сработанности, сплоченности группы. Психодиагностика межличностных отношений. /Ср/	7	9,7				
	Раздел 5. дИАГНОСТИКА И УЧЕТ ПСИХИЧЕСКИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ						
5.1	1.Диагностика и учет процессов ощущения в ФСД. 2. Диагностика и учет процессов восприятия в ФСД. 3. Диагностика и учет памяти в ФСД. /Пр/	7	3				ОТЧЕТ ПО ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ
5.2	Мышление и умственное развитие в ФСД /Лек/	7	2				
5.3	1.Диагностика и учет процессов ощущения в ФСД. 2. Диагностика и учет процессов восприятия в ФСД. 3. Диагностика и учет памяти в ФСД. /Ср/	7	12				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы входного контроля
1 Что изучает психология?
2. Методы психодиагностики?
3. Индивидуальные особенности обучающихся?
4. Что такое физическая культура, ее цели, принципы?
5. Что такое спортивная деятельность?
Входной контроль. Устный опрос
1.
Ниже представлены **тестовые задания для входного контроля** по дисциплине **«Психология физического воспитания и спорта»** (в рамках программы **«Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины»**).

Входной контроль проводится в начале изучения дисциплины и предназначен для выявления **исходного уровня знаний** студентов по базовым понятиям общей психологии, педагогики и физической культуры.

ТЕСТ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ (20 вопросов)

Раздел А. Закрытые вопросы (1–15)

Выберите один правильный ответ.

1. Психология — это наука о:
a) строении человеческого тела
b) душе и психике человека
c) физических упражнениях
d) законах общественного развития

Правильный ответ: b

---

2. К психическим познавательным процессам относится:
a) характер
b) темперамент
c) внимание
d) способности

Правильный ответ: c

---

3. Какой вид памяти обеспечивает запоминание двигательных действий?
a) эмоциональная
b) образная
c) словесно-логическая
d) двигательная (моторная)

Правильный ответ: d

---

4. Способность человека длительное время удерживать внимание на одном объекте называется:
a) объём внимания
b) устойчивость внимания
c) распределение внимания
d) переключение внимания

Правильный ответ: b

---

5. Какой тип темперамента характеризуется высокой активностью, вспыльчивостью, резкой сменой настроения?
a) сангвиник
b) холерик
c) флегматик
d) меланхолик

Правильный ответ: b

---

6. Индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, называются:
a) задатки

b) способности
c) характер
d) темперамент

Правильный ответ: b

---

7. Целенаправленная, сознательная активность человека, направленная на достижение цели, называется:
a) эмоция
b) восприятие
c) деятельность
d) ощущение

Правильный ответ: c

---

8. Какое психическое состояние возникает перед ответственными соревнованиями?
a) фрустрация
b) стресс
c) предстартовое состояние
d) депрессия

Правильный ответ: c

---

9. Отражение человеком предметов и явлений в целом при их непосредственном воздействии на органы чувств — это:
a) ощущение
b) восприятие
c) представление
d) воображение

Правильный ответ: b

---

10. Процесс усвоения и сохранения информации называется:
a) мышление
b) внимание
c) память
d) воображение

Правильный ответ: c

---

11. Индивидуально-психологические особенности, определяющие динамику психической деятельности (темп, ритм, интенсивность), относятся к:
a) характеру
b) способностям
c) темпераменту
d) направленности

Правильный ответ: c

---

12. Отражение отдельных свойств предметов при их воздействии на органы чувств — это:
a) ощущение
b) восприятие
c) представление
d) мышление

Правильный ответ: a

---

13. Какое свойство нервной системы отвечает за способность выдерживать длительные и интенсивные нагрузки?
a) подвижность
b) лабильность
c) сила
d) уравновешенность

Правильный ответ: c

---

14. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности — это:
a) техника выполнения упражнения
b) совокупность побудительных причин к занятиям
c) спортивный результат
d) режим тренировок

Правильный ответ: b

---

15. Эмоции — это:
a) процессы запоминания информации
b) переживания человеком своего отношения к явлениям действительности
c) способы решения задач
d) двигательные действия

Правильный ответ: b

Раздел Б. Открытые вопросы (16–20)

Дайте краткий ответ (1–2 предложения).

16. Перечислите три любых познавательных психических процесса.

Эталон ответа:
Ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь (любые три из перечисленных).

---

17. Что такое «стресс»? Приведите один пример стрессовой ситуации в спорте.

Эталон ответа:
Стресс — это неспецифическая реакция организма на любое предъявленное требование (по Г. Селье). Пример в спорте: выступление на ответственном соревновании, выполнение сложного норматива на время, получение травмы.

---

18. Почему учителю физической культуры важно знать индивидуальные психологические особенности учеников?

Эталон ответа:
Индивидуальный подход к ученикам позволяет учитывать различия в темпераменте, скорости реакций, мотивации, что повышает эффективность обучения и предотвращает конфликты.

---

19. Какое практическое значение имеют проприоцептивные (мышечно-суставные) ощущения в физическом воспитании?

Эталон ответа:
Они позволяют спортсмену контролировать положение тела в пространстве, степень мышечного напряжения и точность движений без контроля зрения (например, при выполнении гимнастических элементов с закрытыми глазами или в условиях плохой видимости).

---

20. Назовите две возможные причины стартовой апатии у спортсмена перед соревнованием.

Эталон ответа:
1. Неверие в собственные силы (заниженная самооценка).
2. Переутомление (хроническая усталость).
3. Перетренированность.
4. Отсутствие значимого мотива (безразличие к результату).
(Любые две причины из перечисленных).

КЛЮЧ ОТВЕТОВ (Сводная таблица)

Закрытые вопросы (1–15)

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ

1	b	6	b	11	c
2	c	7	c	12	a
3	d	8	c	13	c
4	b	9	b	14	b
5	b	10	c	15	b

Открытые вопросы (16–20) — модельные ответы

№	Ключевые элементы ответа
16	Любые три из: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение
17	Определение стресса + пример из спорта
18	Обоснование необходимости индивидуального подхода
19	Функция проприоцепции (контроль тела без зрения)
20	Две из: неверие в силы, переутомление, перетренированность, отсутствие мотива

Шкала оценивания входного контроля

Вид заданий	Кол-во	Макс. балл
Закрытые вопросы (1–15)	15	15 (по 1 баллу)
Открытые вопросы (16–20)	5	10 (по 2 балла)
Итого	**20**	**25 баллов**

Шкала перевода:
- **20–25 баллов (80-100%)** — высокий уровень готовности
- **13–19 баллов (50-79%)** — средний уровень готовности
- **Менее 13 баллов (менее 50%)** — низкий уровень готовности (требуется дополнительная подготовка)

Методические рекомендации

1. **Время выполнения:** 20–25 минут.
2. **Форма проведения:** письменный тест (индивидуально).
3. **Цель:** выявить «точки роста» и скорректировать содержание первых занятий дисциплины.
4. **Анализ результатов:** при низких результатах группы (менее 50%) рекомендуется включить в начальные занятия повторение базовых понятий общей психологии.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1. Диагностика и учет индивидуальных особенностей школьников в физкультурно-спортивной деятельности;
2. Психологические особенности тренировочной деятельности.
3. Способности и темперамент в физической культуре и спорте
4. Психологические основы формирования мотивации занятий физической культурой и спортом
5. Психологические основы формирования воли и характера при занятиях физической культурой и спортом
6. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию
7. Психологические особенности спортивного коллектива
8. Психологические основы обучения двигательным действиям
9. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры
10. Психодиагностики в физической культуре и спорте
11. Психодиагностика и учет психических познавательных процессов
12. Психодиагностика и учет свойств нервной системы.
13. Психодиагностика и учет предстартовых состояний.
14. Психодиагностика и учет психических свойств личности.
15. Психодиагностика и учет психических состояний личности.

Опишите психологическую подготовку к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера .

Каковы психологические аспекты начальной военной подготовки в рамках предмета «Основы безопасности и защиты Родины»?

Охарактеризуйте физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся средствами физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Раскройте роль самопознания, самооценки и саморегуляции в формировании физической культуры личности .

Каковы методы формирования эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости у занимающихся физической культурой и спортом?

тестовые задания
Ниже представлен тест из **30 заданий** для дисциплины **«Психология физического воспитания и спорта»** в рамках рабочей программы **«Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины»**.

Тест охватывает три ключевые темы:
- **Психологические процессы** (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение)
- **Свойства личности** (темперамент, характер, способности, направленность)
- **Психические состояния** (эмоции, стресс, предстартовые состояния, фрустрация)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ (30 вопросов)

Раздел А. Закрытые вопросы (1–20)

Выберите один правильный ответ.

1. Ощущение — это психический процесс:
a) целостного отражения предметов и явлений
b) отражения отдельных свойств предметов при их непосредственном воздействии на органы чувств
c) непроизвольного запоминания информации
d) логического оперирования понятиями
Правильный ответ: b

2. Восприятие — это психический процесс:
a) отражения единичных свойств предметов
b) целостного отражения предметов и ситуаций при их непосредственном воздействии на органы чувств
c) произвольного воспроизведения информации
d) эмоционального переживания
Правильный ответ: b

3. Какой вид внимания возникает без сознательного намерения и волевых усилий?
a) произвольное
b) непроизвольное
c) послепроизвольное
d) распределённое
Правильный ответ: b

4. «Мышечно-суставное чувство» (ощущение положения тела в пространстве) относится к:
a) экстероцептивным ощущениям
b) проприоцептивным ощущениям
c) интероцептивным ощущениям
d) тактильным ощущениям
Правильный ответ: b

5. Сколько объектов может одновременно удерживать в поле внимания человек в среднем?
a) 1–2
b) 3–4
c) 5–9
d) 10–15
Правильный ответ: c (объём внимания — 7±2)

6. Какая память лежит в основе формирования двигательных навыков?

a) эмоциональная
b) образная

c) двигательная (моторная)
d) словесно-логическая
Правильный ответ: c

7. Процесс переноса ранее усвоенных двигательных действий на новые условия называется:
a) интерференция навыков
b) автоматизация
c) положительный перенос навыка
d) отрицательный перенос навыка
Правильный ответ: c

8. Какое свойство нервной системы характеризует скорость возникновения и прекращения нервных процессов?
a) сила
b) уравновешенность
c) подвижность
d) динамичность
Правильный ответ: c

9. Какой тип темперамента характеризуется высокой активностью, быстрыми действиями, резкими сменами настроения?
a) флегматик
b) сангвиник
c) холерик
d) меланхолик
Правильный ответ: c

10. Какое свойство темперамента проявляется в лёгкости адаптации к новым условиям?
a) ригидность
b) пластичность
c) экстраверсия
d) эмоциональная возбудимость
Правильный ответ: b

11. В структуру характера НЕ входит:
a) отношение к людям
b) отношение к труду
c) отношение к самому себе
d) скорость реакции на раздражитель
Правильный ответ: d (это свойство темперамента)

12. Какие способности обеспечивают успех в конкретных видах деятельности (например, спортивные способности)?
a) общие способности
b) специальные способности
c) задатки
d) одарённость
Правильный ответ: b

13. Состояние оптимальной психической готовности к выполнению двигательного действия называется:
a) стресс
b) мобилизационная готовность
c) фрустрация
d) релаксация
Правильный ответ: b

14. Какое предстартовое состояние характеризуется чрезмерным возбуждением, хаотичными действиями, снижением контроля?
a) боевая готовность
b) стартовая лихорадка
c) стартовая апатия
d) оптимальное боевое возбуждение
Правильный ответ: b

15. Стресс в спортивной деятельности — это:
a) всегда отрицательное состояние
b) неспецифическая реакция организма на любое предъявленное требование
c) расслабление мышц

стр. 13
d) полное отсутствие эмоций
Правильный ответ: b (по Г. Селье)

16. Какое психическое состояние характеризуется снижением настроения, пассивностью, замедлением реакций?
a) эйфория
b) депрессия
c) агрессия
d) фрустрация
Правильный ответ: b

17. Фрустрация в спорте возникает, когда:
a) спортсмен достигает цели
b) на пути к достижению цели возникает непреодолимое препятствие
c) спортсмен отдыхает между подходами
d) спортсмен получает награду
Правильный ответ: b

18. Наглядно-действенное мышление у спортсмена проявляется в:
a) решении тактических задач в уме
b) непосредственном выполнении двигательных действий в игровой ситуации
c) анализе видеозаписи матча
d) составлении плана тренировки
Правильный ответ: b

19. Какой вид воображения позволяет спортсмену мысленно проигрывать элементы соревновательной деятельности?
a) воссоздающее (репродуктивное)
b) творческое (продуктивное)
c) пассивное
d) непроизвольное
Правильный ответ: a

20. Способность одновременно выполнять несколько видов деятельности (например, вести мяч и следить за соперником) характеризует:
a) объём внимания
b) концентрацию внимания
c) распределение внимания
d) переключение внимания
Правильный ответ: c

Раздел Б. Открытые вопросы (21–25)

Дайте развёрнутый ответ.

21. Перечислите не менее трёх психологических процессов, обеспечивающих формирование двигательного навыка, и кратко охарактеризуйте роль каждого.

Эталон ответа:
1. **Ощущение** — даёт информацию о положении тела, мышечном напряжении, движении в пространстве (проприоцептивные ощущения).
2. **Внимание** — обеспечивает сосредоточенность на технике выполнения действия и контроль за правильностью движений.
3. **Память** — обеспечивает сохранение и воспроизведение двигательного образа, последовательности действий.
4. **Мышление** — позволяет анализировать ошибки и корректировать выполнение упражнения.
За каждый верно названный и охарактеризованный процесс — 1 балл (макс. 3).

22. Назовите два отличия темперамента от характера. Приведите примеры.

Эталон ответа:
1. **Происхождение:** темперамент обусловлен врождёнными свойствами нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность); характер формируется прижизненно под влиянием воспитания и социальной среды.
2. **Устойчивость:** темперамент мало изменяется в течение жизни; характер может меняться под влиянием самовоспитания и обстоятельств.
Примеры: Два спортсмена с разными темпераментами (холерик и флегматик) могут иметь одинаковый характер (ответственность, целеустремлённость), но по-разному проявлять эмоции и скорость реакций.
За каждое отличие (2 балла) и пример (1 балл) — макс. 3 балла.

стр. 14
23. Опишите три способа саморегуляции психического состояния, которые может использовать спортсмен перед соревнованием.

Эталон ответа:
1. **Дыхательные техники** — глубокое диафрагмальное дыхание (медленный вдох и выдох) для снятия избыточного напряжения.
2. **Аутогенная тренировка** — самовнушение формул расслабления («мои мышцы расслаблены… я спокоен…»).
3. **Идеомоторная тренировка** — мысленное (образное) воспроизведение предстоящего действия в деталях.
4. **Отвлекающие приёмы** — переключение внимания на второстепенные объекты, юмор.
За три верно названных способа — 3 балла.

24. Что такое «проприоцептивные ощущения» (или «мышечно-суставное чувство»)? Приведите два примера их проявления в спортивной деятельности.

Эталон ответа:
Определение: Проприоцептивные ощущения — это ощущения положения частей собственного тела в пространстве, мышечного напряжения и движения, возникающие при раздражении рецепторов в мышцах, сухожилиях и суставах.
Примеры:
1. Ощущение угла сгибания руки при выполнении жима штанги лёжа.
2. Чувство «опоры» при отталкивании от стартовых колодок в беге.
3. Чувство «воды» у пловца (давление воды на гребущие поверхности).
За верное определение — 1 балл, за два примера — по 1 баллу (макс. 3 балла).

25. В чём различие между стартовой лихорадкой и стартовой апатией? Назовите причины каждого состояния.

Эталон ответа:
Параметр	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия
Характер возбуждения	Чрезмерное, хаотичное	Сниженное, угнетённое
Проявления	Суетливость, ускорение движений, потеря контроля	Вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться
Причины	Переоценка своих сил, высокая значимость старта, перетренированность	Неверие в успех, переутомление, заниженная самооценка
За верное определение различий — 2 балла, за указание причин — 1 балл (макс. 3 балла).

Раздел В. Кейс-задания (26–30)

Опишите алгоритм действий на основе предложенной ситуации.

Кейс 26.
Ситуация: Спортсмен-единоборец перед важным боем жалуется на тремор (дрожь) в руках, учащённое сердцебиение, желание убежать из зала. Он говорит: «Я не готов, я проиграю».
Задание: Определите психическое состояние спортсмена. Предложите 3–4 приёма срочной психологической помощи.

Эталон ответа:
Состояние: стартовая лихорадка (чрезмерное предстартовое возбуждение).
Приёмы срочной помощи:
1. **Дыхательная техника:** удлинённый выдох (вдох на 2 счёта, выдох на 4–6 счётов).
2. **Переключение внимания:** попросить спортсмена описать всё, что он видит вокруг (цвета, формы, предметы).
3. **Мышечная релаксация:** попеременное напряжение и расслабление крупных мышц (кисти, плечи, бёдра).
4. **Идеомоторная подготовка:** мысленно проиграть первые успешные действия в бою.
5. **Вербальная поддержка:** «Ты готов, ты делал это на тренировках сотни раз».
За верное определение состояния — 1 балл, за три приёма — по 1 баллу, за обоснование — 1 балл (макс. 5 баллов).

Кейс 27.
Ситуация: На уроке физической культуры учитель замечает, что один из учеников постоянно ошибается при выполнении нового гимнастического упражнения (кувырок вперёд). Ученик расстроен, говорит: «У меня никогда не получится», отказывается пробовать снова.
Задание: Какие психологические процессы «дают сбой» у ученика? Как учитель может использовать приёмы внимания и мышления, чтобы помочь ученику освоить упражнение?

Эталон ответа:
«Сбоящие» процессы:
- Память: нет чёткого двигательного образа.
- Внимание: рассеянность, фиксация на ошибках.
- Мышление: негативная установка («у меня не получится»).

- Воля: снижение настойчивости.
Приёмы:
1. **Внимание:** разбить кувырок на фазы («руки на мат — голова подбородком к груди — толчок ногами — группировка»), концентрировать на одной фазе за раз.
2. **Мышление:** задать наводящие вопросы («Что первым касается мата?», «Куда ты смотришь в момент переворота?»), чтобы ученик сам проанализировал ошибку.
3. **Подводящие упражнения:** «бревно» из матов (перекаты вперёд с возвышения).
За верное определение процессов (2 балла), за приёмы (3 балла) — макс. 5 баллов.

Кейс 28.
Ситуация: Тренер замечает, что два спортсмена в команде постоянно конфликтуют. Один — холерик (быстрый, вспыльчивый, шумный), второй — флегматик (медлительный, спокойный, молчаливый). Конфликт возникает из-за разного темпа выполнения совместных упражнений.
Задание: Опишите свойства темперамента каждого спортсмена, которые провоцируют конфликт. Предложите способ организации совместной деятельности, учитывающей их особенности.

Эталон ответа:
Свойства, провоцирующие конфликт:
- Холерик: высокая подвижность, низкая уравновешенность, быстрый темп — раздражается из-за медлительности партнёра.
- Флегматик: низкая подвижность, медленный темп, ригидность — не может ускориться, испытывает дискомфорт от давления холерика.
Способ организации:
1. Разделить совместное задание на автономные части (каждый отвечает за свой этап).
2. Дать флегматику чуть больше времени на подготовку, а холерику — дополнительное задание на скорость в его зоне ответственности.
3. Провести беседу о различиях темпераментов и ценности каждого стиля для команды.
За верное описание свойств — 2 балла, за способ организации — 2 балла, за обоснование — 1 балл (макс. 5 баллов).

Кейс 29.
Ситуация: На занятиях по начальной военной подготовке (учебные сборы) курсант при выполнении норматива по надеванию противогаза теряет самообладание, забывает последовательность действий, допускает ошибки (рвёт клапан, не закрывает глаза). При этом на тренировках этот норматив выполнял отлично.
Задание: Какое психическое состояние испытывает курсант? Назовите 3 способа психологической подготовки к действиям в экстремальных условиях, которые помогут предотвратить такие срывы.

Эталон ответа:
Состояние: острый стресс / эмоциональный срыв на фоне высокой значимости выполнения норматива в экстремальных условиях.
Способы подготовки:
1. **Моделирование стресс-факторов в тренировке** — внезапная подача команды, имитация загазованности, выполнение норматива после интенсивной физической нагрузки.
2. **Дыхательная саморегуляция** — обучение быстрому восстановлению дыхания (форсированный выдох) перед началом действия.
3. **Алгоритмизация действий** — доведение последовательности до автоматизма с помощью многократного повторения в усложнённых условиях.
4. **Идеомоторная тренировка** — мысленное проигрывание норматива перед выполнением.
За верное определение состояния — 1 балл, за три способа — по 1 баллу, за обоснование — 1 балл (макс. 5 баллов).

Кейс 30.
Ситуация: Баскетболист на последней секунде матча не забивает решающий штрафной бросок. Команда проигрывает 1 очко. После матча спортсмен замыкается в себе, отказывается от общения, на тренировках боится бросать штрафные, его результативность резко падает.
Задание: Определите психическое состояние спортсмена. Разработайте план психологической реабилитации (3–4 шага).

Эталон ответа:
Состояние: фрустрация (разрушение планов, переживание неудачи) с элементами постстрессового реактивного состояния (страх повторения).
План реабилитации:
1. **Эмоциональная разрядка** — беседа с тренером, возможность выговориться без осуждения; разрешить себе ошибку (ошибка — часть опыта).
2. **Анализ без самообесценивания** — разобрать технические причины промаха, а не личные качества.
3. **Восстановление уверенности через успех** — включить в тренировку серию лёгких успешных действий (броски с ближней дистанции, похвала за каждое попадание).
4. **Постепенное возвращение к «трудному» действию** — броски штрафных без зрителей, затем в присутствии команды, затем в учебной игре.
5. **Переосмысление** — постановка новой цели («теперь я научусь делать 9 из 10»).

стр. 16
За верное определение состояния — 1 балл, за три шага — по 1 баллу, за обоснование — 1 балл (макс. 5 баллов).

КЛЮЧ ОТВЕТОВ (Сводная таблица)

Закрытые вопросы (1–20)

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	b	6	c	11	d	16	b
2	b	7	c	12	b	17	b
3	b	8	c	13	b	18	b
4	b	9	c	14	b	19	a
5	c	10	b	15	b	20	c

Открытые вопросы (21–25) — модельные ответы

№	Ключевые элементы ответа
21	Ощущение, внимание, память, мышление (3 из них + характеристика)
22	Происхождение (врождённое/приобретённое), устойчивость, пример
23	Дыхание, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, отвлечение
24	Определение проприоцепции + 2 примера
25	Сравнение лихорадки и апатии (характер возбуждения, проявления, причины)

Кейсы (26–30) — ключевые критерии

№	Состояние	Основные действия
26	Стартовая лихорадка	Дыхание, переключение внимания, идеомоторная тренировка
27	Сбой памяти/внимания	Поэтапное обучение, наводящие вопросы, подводящие упражнения
28	Темпераментальный конфликт	Учёт подвижности, разделение заданий
29	Стресс / эмоциональный срыв	Моделирование, алгоритмизация, идеомоторика
30	Фрустрация / страх ошибки	Беседа, успешные действия, поэтапное возвращение

Шкала оценивания

Вид заданий	Кол-во	Макс. балл
Закрытые вопросы (1–20)	20	20 (по 1 баллу)
Открытые вопросы (21–25)	5	15 (по 3 балла)
Кейсы (26–30)	5	25 (по 5 баллов)
Итого	**30**	**60 баллов**

Шкала перевода в оценку:
- 54–60 баллов (90-100%) — **отлично**
- 45–53 балла (75-89%) — **хорошо**
- 36–44 балла (60-74%) — **удовлетворительно**
- Менее 36 баллов — **неудовлетворительно**

5.4. Перечень видов оценочных средств

вопросы, тестовые задания

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:
- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся:
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.
Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.
Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.
Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:
- изучение программного материала дисциплины (работа с ЭУК, учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- разработка вопросов к дискуссии;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии;
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- решение кейсов и ситуационных задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, докладов;
- подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента-бакалавра являются:
- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.