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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
Психология физического воспитания и спорта

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 **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 52

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**9 (5.1)**		Итого	
Недель	13 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20
Лабораторные	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	56	56	56	56
Контактная работа	56,33	56,33	56,33	56,33
Сам. работа	52	52	52	52
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	144	144	144	144

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 Психология физического воспитания и спорта

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 22.02.2018 г. № 125)

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 теоретических основ физического воспитания

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 7 от 07 мая 2026 г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является изучение студентами педагогических университетов основных положений, связанных с развитием и становлением спортивной психологии, приобретением практических навыков, необходимых для самостоятельной работы в школах разного типа, в ВУЗе, в средних специальных учебных заведениях, а также в учебно-тренировочной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07.01

2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Психологические основы профессиональной деятельности
2.1.2	Возрастная и педагогическая психология
2.1.3	Общая и социальная психология
2.1.4	Общая педагогика
2.1.5	Физическая культура и спорт
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Методика обучения физической культуре в специальных медицинских групп
2.2.2	Психолого-педагогические технологии в обучении и развивающей деятельности
2.2.3	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ
2.2.4	Специальная психология и педагогика с практикумом по инклюзивному образованию
2.2.5	Педагогическая практика
2.2.6	Психология воспитательных практик
2.2.7	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков
2.2.8	Педагогическая практика
2.2.9	Педагогическая практика (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО)
2.2.10	Педагогическая практика
2.2.11	Профессиональная деятельность тренера

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность

ПК-2.1: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета

Знать:	
Уровень 1	Знает постановку воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на продвинутом уровне
Уровень 2	Знает постановку воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на базовом уровне
Уровень 3	Знает постановку воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет ставить воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет ставить воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на базовом уровне
Уровень 3	Умеет ставить воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет умением постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на продвинутом уровне

Уровень 2	Владеет умением постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на базовом уровне
Уровень 3	Владеет умением постановки воспитательных целей, проектирования

	воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на пороговом уровне
ПК-2.2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	
Знать:	
Уровень 1	Знает способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на продвинутом уровне
Уровень 2	Знает способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на базовом уровне
Уровень 3	Знает способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет демонстрировать способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет демонстрировать способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на базовом уровне
Уровень 3	Умеет демонстрировать способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на пороглвом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на базовом уровне
Уровень 3	Владеет способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) на пороговом уровне
ПК-2.3: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями	
Знать:	
Уровень 1	Знает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне
Уровень 2	Знает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на базовом уровне
Уровень 3	Знает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет применять способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне

Уровень 2	Умеет применять способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на базовом уровне
Уровень 3	Умеет применять способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на базовом уровне
Уровень 3	Владеет способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне

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. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта						
1.1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта /Лек/	9	2	ПК-2.1			Конспект
1.2	Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности /Ср/	9	36	ПК-2.3			Реферат
1.3	Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности /Ср/	9	16	ПК-2.1			Устный опрос
	Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ процессы, свойства и СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1	Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Типология видов спорта. /Лек/	9	8	ПК-2.1			Конспект
2.2	Мотивы спортивной деятельности. Стадии формирования мотивов. /Пр/	9	16	ПК-2.2			Реферат
	Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ РАЗВИТИЕ У ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						
3.1	Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. /Лаб/	9	16	ПК-2.1			Конспект
3.2	Формирование спортивных эмоций на уроке физической культуры и при занятиях спортом /Лек/	9	10	ПК-2.3			Устный опрос
3.3	Зачет /КРЗ/	9	0,33	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3			Тестирование
3.4	Вероятное программирование тактико-технических действий в соревновательной деятельности /Пр/	9	4	ПК-2.2			Реферат
3.5	/Экзамен/	9	35,67				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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

Тематика рефератов
1. Общая психологическая подготовка на примере любого вида спорта.
2. Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию (на примере любого вида спорта).
3. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний (или общие для всех видов спорта или в конкретном виде).
4. Воспитание волевых качеств на уроках физической культуры.
5. Волевая подготовка в спорте (можно на примере любого вида спорта).
6. Аутогенная тренировка. Методика обучения.

7. Роль представлений в спортивной деятельности. Идеомоторная тренировка.
8. Психологические особенности младшего школьного возраста.
9. Психологические особенности старшего школьного возраста.
10. Психологические особенности физического воспитания подростков;
11. Развитие и совершенствование внимания при занятиях физической культурой и спортом.
12. Развитие различных видов и свойств памяти в процессе физического воспитания.
13. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в спортивной деятельности.
14. Лидерство в спортивном коллективе.
15. Формирование «психологической совместимости» в спортивной команде.
16. Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков.
17. Психологические основы обучения двигательным действиям.
18. Средства и приемы повышения эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
19. Психологическая характеристика психических состояний.

5.3. Фонд оценочных средств

вопросы
Раскройте предмет и основные задачи психологии физического воспитания и спорта как области психологической науки .

Назовите основные методы психологического исследования, используемые в физическом воспитании и спорте .

Дайте характеристику психологическим особенностям физической подготовки спортсменов .

Каковы психологические особенности тактической подготовки в спортивной деятельности?

Перечислите психологические факторы успешности тактических действий спортсмена .

Раскройте понятие «психическая надежность спортсмена». Назовите основные факторы, влияющие на её формирование .

Опишите этапы и принципы психологического отбора в спорте .

Каковы причины и пути профилактики предстартовых состояний спортсмена (боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия)?

Дайте определение воли в спортивной деятельности. Каковы методы воспитания волевых качеств у спортсменов?

Раскройте понятие «психорегуляция» и её назначение в спортивной подготовке .

Перечислите основные методы психорегуляции, используемые в физическом воспитании и спорте .

Охарактеризуйте стадии формирования двигательного навыка. Каковы психологические особенности каждой стадии?

Каковы психологические особенности личности спортсмена? Назовите основные структурные компоненты .

Раскройте понятие «мотивация физкультурно-спортивной деятельности». Назовите основные типы мотивов .

Опишите психологические особенности спортивного коллектива. Назовите признаки и структуру спортивной команды .

Что такое психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности?

Каковы стили деятельности учителя физической культуры и тренера? Дайте характеристику каждому стилю .

Назовите профессионально важные качества личности учителя физической культуры и тренера .

Что составляет основу авторитета учителя физической культуры и тренера в глазах учеников и спортсменов?

Каковы психологические аспекты взаимодействия тренера со спортсменами и учителя с учениками?

Раскройте понятие «психологическое сопровождение» в физическом воспитании и спорте. Назовите его основные направления .

Каковы методы психодиагностики, используемые при занятиях физической культурой и спортом?

Охарактеризуйте психологические особенности школьников младшего, среднего и старшего возраста на уроках физической культуры .

Назовите причины и способы разрешения конфликтов в сфере физической культуры и спорта .

Раскройте психологические основы безопасности жизнедеятельности. Какие психические качества необходимы для действий в экстремальных ситуациях?

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

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.

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»).

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

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)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

К лекциям:

перед лекцией ознакомьтесь с планом и основными понятиями темы;

во время лекции делайте краткие записи (конспект), выделяя ключевые определения, примеры и выводы;

после лекции восстановите записи, дополнив их материалом из рекомендуемой литературы.

К практическим занятиям:

повторите теоретический материал по конспекту лекций;

подготовьте ответы на контрольные вопросы;

выполните практическое задание (если предусмотрено);

продумайте примеры из собственного спортивного или педагогического опыта, иллюстрирующие изучаемые психологические явления.

К зачёту:

составьте краткий конспект (шпаргалку) по каждой теме в виде схем или ключевых слов;

используйте метод активного повторения: проговаривайте ответы вслух или объясняйте материал другому студенту;

прорешайте не менее 50% тестовых заданий из банка контрольных материалов.