



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: И.О. Пономаренко
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 30.08.2023
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ного образовательного учреждения высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



Заместитель директора по учебной
и научной работе

Т.А. Пономаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.07 Психология физического воспитания и спорта
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))

«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2021

Заведующий кафедрой  / М.Н. Арутюнян /

Декан факультета  / Э.С. Таболова /

Железноводск, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Буракова И.С., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, кандидат пед. наук
ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
Арутюнян М.Н., кандидат философ. наук
ФИО, ученая степень, звание, подпись



«Согласовано»
Библиотекарь
Кирюшкина С.А.
ФИО, подпись



«22» мая 2023 г.

«22» мая 2023 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	6
6. Контроль качества освоения дисциплины	6
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
Приложения	12

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является формирование комплекса компетенций для развития представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с основами психологических знаний по психологии физической культуры и спорта;
- обеспечить специальное психологическое образование будущих преподавателей и тренеров путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта;
- способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике физического воспитания и спорта;
- ознакомление с методами развития профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления процесса физического воспитания и спорта, диагностики его хода и результатов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1, Модулю «Теоретико-методических основ физической культуры и спорта».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные предшествующими дисциплинами: «Психологические основы безопасности жизнедеятельности», «Психология»

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.3. Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	Понимать особенности взаимодействия и способы коммуникации с различными субъектами педагогического процесса (учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами); Осуществлять взаимодействие с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами с учетом профессиональных задач; Овладеть различными способами коммуникации в профессиональной деятельности.

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.	Ознакомиться с теоретическими основами процессов самоорганизации и самообразования; Планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения осуществления деятельности; Сформировать навыки планирования и осуществления собственной деятельности по самообразованию, навыками рефлексии собственных действий по самоорганизации самоконтроля и самообразованию в профессиональной деятельности;
	УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	Понимать особенности и технологии реализации процессов самоорганизации и самообразования, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; Самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; Владеть методами и приемами организации, самоорганизации и самообразования.
<i>Профессиональные компетенции</i>		
ПК-4. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-4.1. формирует образовательную среду организации в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучающихся и воспитанников средствами образовательных областей и учебных предметов в соответствии с профилем подготовки и уровнем обучения;	Готов к формированию образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры.
	ПК-4.2. Обосновывает необходимость включения различных компонентов социокультурной среды региона в образовательном процессе	Формируется способность обосновывать необходимость включения различных компонентов социокультурной среды региона в образовательном процессе.
	ПК-4.3. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры, во внеурочной де-	Формируется навык использования образовательного потенциала социокультурной среды региона в преподавании физической культуры, во внеурочной деятельности.

	тельности	
ПК-6. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-6.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ	Формируется готовность участвовать в проектировании основных и дополнительных образовательных программ
	ПК-6.2. проектирует рабочие программы учебных предметов (занятий) в соответствии с направленностью (профилем) подготовки.	Формируется готовность участвовать в проектировании основных и дополнительных образовательных программ
ПК-7. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-7.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей	Формируется готовность к разработке индивидуально ориентированные учебные материалы по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей.
	ПК-7.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по физической культуре с особыми образовательными потребностями	Ознакомиться с закономерностями и индивидуальными особенностями интеллектуального, эмоционально-волевого, деятельностного и нравственно-духовного развития обучающихся; Выявлять индивидуальные особенности интеллектуального, эмоционально-волевого, деятельностного и нравственно-духовного развития.
	ПК-7.3. использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся и воспитанников в образовательном процессе в соответствии с профилем подготовки.	-владеть проектированием индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся.
ПК-8. Способен проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития.	ПК-8.1. Проектирует цели своего профессионального и личностного развития.	Обладает навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	ПК-8.2. Осуществляет отбор средств реализации программ профессионального и личностного роста.	Владеет навыками отбора и формирования комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			9
Контактные часы	Всего:	38,5	38,5
	Лекции (Лек)	16	16
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	20	20
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		16	16
Подготовка к экзамену (Контроль)		17,5	17,5
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		72	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности обучающихся в процессе занятий физической культурой.	2	2		2	6	УК-3 УК-6 ПК-4 ПК-6 ПК-7 ПК-8	собеседование
Тема 2. Психология общения в спортивно- педагогической деятельности.	2	4		2	8		собеседование
Тема 3. Введение в психологию спорта.	2	2		2	6		собеседование
Тема 4. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.	2	2		2	6		тест собеседование
Тема 5. Психологические основы физической и тактической подготовки.	2	2		2	6		собеседование
Тема 6. Психодиагностика в спорте.	2	2		2	6		собеседование
Тема 7. Психология спортивного соревнования.	2	2		2	6		собеседование

Тема 8. Психическая саморегуляция в спорте. Психологический контроль.	2	4		2	8		собеседование
Подготовка к экзамену (Контроль)					17,5		
Консультация к экзамену					2		
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5		
Всего за семестр:	16	20		16	72		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практи-	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать прак-	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически после-

<p>ческие задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>тические задания.</p>	<p>грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>довательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
---	--------------------------	---	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Периодические издания:

- 1) Журнал «Физкультура и спорт»
- 2) Журнал «Физическая культура в школе»
- 3) Журнал «Информатика и образование»

Интернет-ресурсы:

ЭБС

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

ЭОР

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/

16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование»).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине
«Психология физического воспитания и спорта»**

1. Планы практических работ и методические рекомендации

Тема 1. Психологическая характеристика деятельности учащихся в процессе занятий физической культурой.

Вопросы для обсуждения

1. Цели и особенности физического воспитания.
2. Мотивация при занятиях физической культурой.
3. Воспитательное воздействие физической культуры.
4. Учет возрастных особенностей на занятиях физической культурой.

Подготовить доклад по теме:

1. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
2. Способы повышения активности учащихся на уроке.
3. Особенности внимания при занятиях физической культурой.

Тема 2. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности.

Вопросы для обсуждения

1. Психологические основы обучения двигательным действиям.
2. Теории построения и управления двигательным действиям; предпосылки к обучению спортивным упражнениям.
3. Функции преподавателя в процессе обучения
4. Алгоритмизация при обучении движениям.
5. Индивидуализация обучения двигательным действиям.

Вопросы для обсуждения

1. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Понятие воли. Волевые усилия, волевые качества.
3. Возрастные проявления воли; воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.

Подготовить доклад по теме:

1. Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении.
2. Стили и барьеры педагогического общения.
3. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности.
4. Конфликты в деятельности преподавателя, тренера.

Тема 3. Введение в психологию спорта.

Вопросы для обсуждения

1. Предмет психологии спорта; развитие психологии спорта в России; проблемы психологии спорта; методы исследования в психологии спорта.
2. Психологическая характеристика спортивной деятельности.
3. Психологические особенности спортивной деятельности; структура и этапы спортивной деятельности; мотивы занятий спортом
4. Понятие и признаки спортивного коллектива; структура спортивной команды; динамические процессы в команде; психологическая совместимость и срабатываемость в групповой спортивной деятельности.

Подготовить доклад по теме:

1. Психофизиологические особенности, способности и выбор вида спортивной деятельности.
2. Психология спортивного коллектива.

Тема 4. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.

Вопросы для обсуждения

1. Структура спортивно-педагогической деятельности
2. Стили руководства в спортивно-педагогической деятельности.
3. Творчество тренера, преподавателя.
4. Психология общения в спорте.
5. Понятие, функции, средства общения; управление общением в команде; определение ситуации и выбор адекватного поведения.

Тема 5. Психологические основы физической и тактической подготовки.

Вопросы для обсуждения

1. Психологическая сущность физической подготовки; психологическая характеристика физических качеств.
2. Интегративный подход при развитии физических качеств; условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
3. Понятие тактики, тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки
4. Психологические особенности мышления в спортивной деятельности; психологические особенности планирования тактических действий; факторы, обуславливающие принятие решения.

Тема 6. Психодиагностика в спорте.

Вопросы для обсуждения

1. Введение в психодиагностику.
2. Диагностика психических процессов
3. Диагностика свойств личности
4. Диагностика психических состояний.

Задание:

1. Подобрать методики диагностики свойств личности
2. Провести диагностику.

Тема 7. Психология спортивного соревнования.

Вопросы для обсуждения

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности, причины возникновения неблагоприятных психических состояний
3. Способы предотвращения неблагоприятных психических состояний.

Подготовить доклад на тему :

1. Характеристика предстартовых состояний
2. Состояние предстартовой психической готовности.
3. Диагностика и регуляция предстартового состояния.

Тема 8. Психическая саморегуляция в спорте. Психологический контроль.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие психорегуляции и ее назначение в спорте.
2. Становление психорегуляции; средства и методы психорегуляции
3. Физиологические основы психорегуляции
4. Психорегулирующая тренировка; методики развития умений психорегуляции.
5. Понятие и содержание психологического обеспечения спортивной деятельности; психолого-педагогические рекомендации; психологическая подготовка в спорте

6. Управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
7. Психологическое обеспечение в структуре многолетнего тренировочного процесса.

Вопросы для обсуждения

1. Психологический контроль в спорте высших достижений.
2. Система комплексного психологического контроля в спорте.
3. Виды и объекты психологического контроля
4. Психологическое тестирование как метод контроля.

Подготовить доклад

1. Психологическое обеспечение в структуре многолетнего тренировочного процесса.

2. Задания для самостоятельной работы

Разработка мини-проектов осуществляется группой студентов не более 2 человек или индивидуально. Мини-проект должен носить исследовательский характер и включать такие виды деятельности студентов, как: наблюдение, моделирование, анализ, синтез и т.д. Тема мини-проекта, цели, задачи, содержание определяется бакалаврами самостоятельно в рамках изучаемого модуля или раздела.

1. Диагностика психических состояний
2. Психологические основы тактической подготовки в спорте.
3. Психологическое тестирование как метод контроля.
4. Психические состояния в спорте.

3. Примерные темы рефератов

1. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, настойчивости.
2. Характеристика основных объективных трудностей, возникающих на уроках физической культуры.
3. Характеристика типичных субъективных трудностей на уроках физической культуры.
4. Приемы активизации волевых усилий в работе со школьниками.
5. Спорт как специфический вид человеческой деятельности.
6. Общие психологические особенности спортивной деятельности.
7. Основные задачи волевой подготовки спортсмена.
8. Значение социокультурного и психологического воспитания, формирования мировоззрения в волевой подготовке спортсмена.

**Оценочные материалы по дисциплине
«Психология физического воспитания и спорта»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Тестовые материалы

Тема 4

1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:

1	система самоуправления	А	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
2	направленность личности	В	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
3	способности	С	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
4	черты характера.	Д	избирательное отношение спортсмена к действительности.

2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

- А. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- В. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- С. подчинением достижению успеха в спорте.

3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

- А. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- В. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- С. подчинением достижению успеха в спорте.

4. Мотивы стадии специализации характеризуются:

- А. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- В. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- С. подчинением достижению успеха в спорте.

5. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

9. Физическая подготовка - это:

- A. упражнения, вызывающие утомление, усталость.
- B. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.
- C. выполнение специфических двигательных действий.
- D. целенаправленное совершенствование психических процессов.

10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:

- A. ловкость
- B. выносливость
- C. сила
- D. быстрота

11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

- A. ловкость
- B. выносливость
- C. сила
- D. быстрота

12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:

- A. зрительные ощущения
- B. вестибулярные ощущения
- C. осязательные и органические ощущения
- D. слуховые ощущения

13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример- спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:

- A. зрительные ощущения
- B. вестибулярные ощущения
- C. осязательные и органические ощущения
- D. слуховые ощущения

14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах

- A. зрительные ощущения
- B. вестибулярные ощущения
- C. осязательные и органические ощущения
- D. слуховые ощущения

15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролирующую и информационную роль в ритмической организации движений.

- A. зрительные ощущения
- B. вестибулярные ощущения

- C. осязательные и органические ощущения
- D. слуховые ощущения

16. Тактика – это:

- A. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.
- B. индивидуальные особенности спортсмена.
- C. специфика спортивной деятельности.
- D. конкретные действия соперников.

17. Воля – это:

- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

18. Целеустремленность - это:

- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

19. Настойчивость – это:

- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

20. Дисциплинированность - это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1-В 2- D 3-С 4-А	В	С	А	А	С	В	Д	В	А	В	А	В	С	Д	А	Д	А	В	С

Критерии оценки:

Для **оценки результатов тестирования** предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов:

За каждый правильный ответ ставится 1 балл,

За неправильный ответ – 0 баллов.

Если студент набирает

от 85 до 100 % правильных ответов ему выставляется оценка «отлично»;

от 72 до 84 % правильных ответов – оценка «хорошо»,

от 51 до 71 % правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

менее 50 баллов – оценка «неудовлетворительно».

1.2. Вопросы для собеседования

Тема 1. Психологическая характеристика деятельности учащихся в процессе занятий физической культурой.

1. Мотивация при занятиях физической культурой.
2. Воспитательное воздействие физической культуры.
3. Учет возрастных особенностей на занятиях физической культурой.
4. Подготовить доклад по теме:
5. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
6. Способы повышения активности учащихся на уроке.
7. Особенности внимания при занятиях физической культурой.

Тема 2. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности.

1. Психологические основы обучения двигательным действиям.
2. Теории построения и управления двигательным действиям; предпосылки к обучению спортивным упражнениям.
3. Функции преподавателя в процессе обучения
4. Алгоритмизация при обучении движениям.
5. Индивидуализация обучения двигательным действиям.

6. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
7. Понятие воли. Волевые усилия, волевые качества.
8. Возрастные проявления воли; воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Стили и барьеры педагогического общения.
10. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности.
11. Конфликты в деятельности преподавателя, тренера.

Тема 3. Введение в психологию спорта.

1. Предмет психологии спорта; развитие психологии спорта в России; проблемы психологии спорта; методы исследования в психологии спорта.
2. Психологическая характеристика спортивной деятельности.
3. Психологические особенности спортивной деятельности; структура и этапы спортивной деятельности; мотивы занятий спортом
4. Понятие и признаки спортивного коллектива; структура спортивной команды; динамические процессы в команде; психологическая совместимость и срабатываемость в групповой спортивной деятельности.

Тема 4. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.

1. Структура спортивно-педагогической деятельности
2. Стили руководства в спортивно-педагогической деятельности.
3. Творчество тренера, преподавателя.
4. Психология общения в спорте.
5. Понятие, функции, средства общения; управление общением в команде; определение ситуации и выбор адекватного поведения.

Тема 5. Психологические основы физической и тактической подготовки.

1. Психологическая сущность физической подготовки; психологическая характеристика физических качеств.
2. Интегративный подход при развитии физических качеств; условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
3. Понятие тактики, тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки
4. Психологические особенности мышления в спортивной деятельности; психологические особенности планирования тактических действий; факторы, обуславливающие принятие решения.

Тема 6. Психодиагностика в спорте.

1. Введение в психодиагностику.
2. Диагностика психических процессов
3. Диагностика свойств личности
4. Диагностика психических состояний.

Тема 7. Психология спортивного соревнования.

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности, причины возникновения неблагоприятных психических состояний
3. Способы предотвращения неблагоприятных психических состояний.
4. Характеристика предстартовых состояний
5. Состояние предстартовой психической готовности.
6. Диагностика и регуляция предстартового состояния.

Тема 8. Психическая саморегуляция в спорте. Психологический контроль.

1. Понятие психорегуляции и ее назначение в спорте.
2. Становление психорегуляции; средства и методы психорегуляции
3. Физиологические основы психорегуляции
4. Психорегулирующая тренировка; методики развития умений психорегуляции.
5. Понятие и содержание психологического обеспечения спортивной деятельности; психолого-педагогические рекомендации; психологическая подготовка в спорте
6. Управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
7. Психологическое обеспечение в структуре многолетнего тренировочного процесса.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, знает основные термины по контролируемым темам, владеет знаниями об основных особенностях решения задач. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по предмету, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания предмета, не владеет знаниями дисциплине.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену.

1. Определение предмета психологии физической культуры и спорта, место данной отрасли в системе других наук.
2. Цели и задачи психологии физической культуры и спорта.
3. Педагогическая направленность психологии физической культуры и спорта.
4. Учет психологических возрастных особенностей в системе требований к спортивно-физической подготовленности учащихся.
5. Психологические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
6. Психологическое обеспечение физического воспитания подростков.
7. Психологические особенности физического воспитания юношей и девушек.
8. Истоки возникновения отечественного направления психологии физической культуры и спорта.
9. Общие и отличительные черты психологии физической культуры и психологии спорта.
10. Психологическая систематика видов спорта. Характеристика противоборства и взаимодействия.
11. Роль физической культуры и спорта в воспитании школьников.
12. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
13. Организация внимания на уроках физической культуры.
14. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников на уроках.
15. Методы и приемы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
16. Виды активности школьников на уроках физической культуры.
17. Основные принципы спортивной дидактики.

18. Теории построения и управления двигательными действиями.
19. Алгоритмизация и индивидуализация при обучении спортивным действиям.
20. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности.
21. Авторитет учителя физической культуры и методы его обеспечения.
22. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности учителя по физической культуре и тренера.
23. Мотивы и потребности спортивной деятельности.
24. Психологическая характеристика физических качеств.
25. Психологическая характеристика основных компонентов спортивной деятельности.
26. Реакция в спорте. Понятие реакции, виды, характеристика.
27. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте.
28. Предсоревновательные психические состояния.
29. Экстремальные ситуации соревновательного характера.
30. Особенности послесоревновательных психологических состояний спортсмена.
31. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
32. Тактическое мышление спортсмена, его характеристики.
33. Понятие антиципации, ее роль в спортивной деятельности.
34. Профессионально-значимые способности учителя физической культуры и спортивного тренера.
35. Профессионально-важные умения спортивного тренера.
36. Виды и назначение контроля в спортивно-педагогической деятельности тренера.
37. Психологические особенности личности тренера.
38. Психологическая характеристика и особенности деятельности тренера.
39. Факторы формирования личности спортсмена.
40. Социально-психологические особенности спортивной группы.
41. Отношения в спортивной группе, их важнейшие характеристики.
42. Психологические основы спортивного отбора.
43. Особенности лидерства в спортивной группе.
44. Общая психологическая подготовка спортсменов.
45. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов.
46. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
47. Основы психогигиены в спорте.
48. Воспитание волевых качеств личности спортсмена.
49. Роль эмоционально-волевого компонента в успешности спортивных достижений.
50. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации в спорте.
51. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации.
52. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства.
53. Мотивационный тренинг как метод формирования мотивации в спорте.
54. Виды мотивационных тренингов в спорте.
55. Сущность и функции идеомоторной тренировки.
56. Принципы и методика организации идеомоторной тренировки.
57. Понятие психорегуляции и ее назначение в процессе подготовки спортсмена.
58. Методы психорегуляции в спортивной деятельности.
59. Факторы, условия и закономерности формирования и проявления способности к психорегуляции.
60. Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования.

Критерии оценки

0 баллов – задание не выполнено;

1 балл получает студент, демонстрирующий значительные пробелы в знании базового теоретического материала, и низкий уровень практических умений и навыков, допустивший принципиальные ошибки при выполнении практического задания.

2 балла получает студент, демонстрирующий знания базового теоретического материала, нестабильный уровень умений, испытывающий затруднения в выполнении практической работы.

3 балла получает студент, демонстрирующий глубокое знание теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, не испытывающему затруднений при выполнении практической работы.

4 баллов получает студент, демонстрирующий глубокое знание теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, проявившему способности при выполнении практической работы.

5 баллов получает студент, демонстрирующий глубокое знание базового теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, проявившему творческие способности при выполнении практической работы.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.