



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726  
Владелец: И.С.Ванькович, В.В.Сычев  
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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной  
и научной работе

Т.А. Пономаренко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.01.01 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 2023

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Е.И. Пилюгина/

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*

«22» мая 2023 г.

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

«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 обязательной части 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><b>Профессиональные компетенции</b></i>		
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.	Понимать особенности взаимодействия и способы коммуникации с различными субъектами педагогического процесса (учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами); Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями

	ПК-2.2. Демонстрирует способности 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).	Демонстрирует знание и владение способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.) Применяет методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий
	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.	Может оказать консультативную помощь в рамках своей профессиональной компетентности, в том числе оказать консультативную помощь родителям детей с особыми образовательными потребностями

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			9
Контактные часы	<b>Всего:</b>	56,5	56,5
	Лекции (Лек)	22	22
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	32	32
	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)		34	34
Подготовка к экзамену (Контроль)		17,5	17,5
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>108</b>	<b>108</b>

#### 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
<b>Семестр 9</b>							
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности обучающихся в процессе занятий физической культурой.	2	4		2	6	ПК-2	собеседование
Тема 2. Психология общения в спортивно- педагогической деятельности.	2	4		2	8		собеседование
Тема 3. Введение в психологию спорта.	2	4		2	6		собеседование
Тема 4. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.	2	4		2	6		тест собеседование
Тема 5. Психологические основы физической и тактической подготовки.	2	4		2	6		собеседование
Тема 6. Психодиагностика в спорте.	4	4		2	6		собеседование
Тема 7. Психология спортивного соревнования.	4	4		2	6		собеседование
Тема 8. Психическая саморегуляция в спорте. Психологический контроль.	4	4		2	8		собеседование
консультация					2		
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5		
<b>Всего за семестр:</b>	<b>22</b>	<b>32</b>		<b>16,5</b>	<b>72</b>		

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 промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> </ul> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>

## 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, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489183>

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

### *Дополнительная литература:*

1. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492464>

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492465>

### *Периодические издания:*

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

### *Интернет-ресурсы:*

#### **Электронные библиотечные системы**

№	Наименование	Адрес сайта
---	--------------	-------------



п/п		
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

#### Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
9.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	<a href="http://www.gosduma.net/analytics/library/">http://www.gosduma.net/analytics/library/</a>
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	<a href="https://library.mirea.ru/Ресурсы/85">https://library.mirea.ru/Ресурсы/85</a>
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	<a href="http://научныйархив.рф">http://научныйархив.рф</a>
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>

20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com[ресурс свободного доступа]	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	<a href="http://magazines.russ.ru">http://magazines.russ.ru</a>

### **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 PDFфайлов (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  
«Психологические основы безопасности жизнедеятельности»**

**1. Оценочные материалы для текущего контроля**

**1.1. Тестовые материалы**

*Тема 4*

**1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:**

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

**2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:**

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

**3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:**

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

**4. Мотивы стадии специализации характеризуются:**

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. 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**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследо-

---

вавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

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

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

## 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.