

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.09 ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
Б1.О.09.08 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА**

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма и сроки обучения – очная (5 лет), заочная (5 л. 6 м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	3	108	18	30			60	зачет	
заочная	3	108	4	6		3	95	зачет	

Махачкала, 2021

Абдулаева М.А. Рабочая программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 27 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры теории и методики физической культуры

(протокол № 7 от 06.04.2021 г.)

Зав. кафедрой - Абдулаева Мадина Алиасхабовна 

(подпись)



(дата)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ

(протокол № 1 от 06.04.2021 г.)

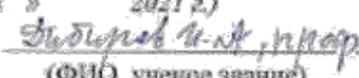
Председатель совета - Исмаилов Шарип Османович 

(подпись)

_____ (дата)

учебно-методического совета ДГПУ

(протокол № _____ от «__» _____ 2021 г.)

Председатель совета  _____

(ФИО, ученое звание)

(подпись)

_____ (дата)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» являются формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств, характеризующих готовность бакалавра к планированию и достижению профессиональной карьеры.

Задачи курса

- формирование умений и навыков планирования и построения карьеры, определения наиболее эффективных путей, средств и методов достижения успеха в профессиональной деятельности;
- раскрыть пути и способы профессионального самообразования, личностного роста и профессиональной карьеры;
- сформировать мотивацию к развитию профессиональной карьеры.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Б1.О.09.08 «Психология физического воспитания и спорта» относится к обязательной части и предметно-содержательному модулю учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Б1.О.09.08 «Психология физического воспитания и спорта» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Психология», «ПФСС», «Анатомия».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика ФК», «Спортивные игры», «Спортивная подготовка», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине <i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
Код и наименование	
Профессиональные компетенции	
ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей	Знать теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки. Уметь подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся Владеть умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и

	индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<p>Знать: проектирование диагностируемых целей (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>Уметь: использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>Владеть: формированием позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	<p>Знать: как демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: демонстрировать способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 часов).
Дисциплина изучается в 3 семестре

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	48	10
Лекции	18	4
Практические занятия (ПЗ)	30	6

Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	60	95
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	20	35
Самостоятельное изучение тем	20	40
Контрольные работы		
Реферат	20	20
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	Зачет	Зачет 3
Общая трудоемкость	108	108

5. Содержание дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

5.1. Тематический план

Таблица 2.

/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения														
		Лекции и		Из них практ. подг.		Практ. Зан.		Из них практ. подг.		Лаб. зан.		Из них практ. подг.		Сам раб.		Промежуточный контроль
		о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	
1	Введение в психологию физической культуры и спорта	2				2	2							12	20	Очно, заочно устный опрос
2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры	6	2	4		8		4						12	20	устный опрос, решение задач
3	Психология личности учителя физической культуры и тренера	4				8	2							12	20	устный опрос, проверка инд. задания
4	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	4	2	2	1	6	2	2	1					12	20	устный опрос, групповые задания
5	Социальная психология спортивных групп	2				6		2						12	15	контрольная работа
	ИТОГО:	18	4			30	6							60	95	зачет

6. Содержание разделов дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Введение в психологию	1. Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии

	физического воспитания и спорта.	физического воспитания 2. Психология спорта как прикладная отрасль психологической науки. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. 3. Особенности деятельности в физическом воспитании
2	Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.	Спортивная деятельность. Анатомо-физиологические, психологические, антропометрические особенности и другие особенности спортивной деятельности в избранном виде спорта.
3	Изучения структурных компонентов личности спортсмена	Способы изучения структурных компонентов личности спортсмена.
4	Психология тренировочного процесса	Психологические вопросы формирования умений и навыков в физической культуре и спорте.
5	Общение в спорте как социально-психологическое явление	Способы общения в спорте. Профессионально-педагогическое ораторское искусство педагога.
6	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	Общие основы психологии деятельности тренеров и спортивных судей.
	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. 2. Особенности проявления памяти. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы.

5.2. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта	Цель и особенности физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.	Опрос; доклад;	
2	Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности.	Теоретико-методологические основы возникновения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Виды мотивации.	Устный опрос; Тесты по разделу;	

		Способы ее повышения.	Реферат	
3	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Специфика эмоциональной сферы спортсменов. Эмоциональная сфера спортсменов в процессе спортивной деятельности. Основы ее проявления.		
4	Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Специфика волевой сферы спортсменов. Волевая сфера спортсменов в процессе спортивной деятельности. Основы ее проявления.	Опрос; презентация доклада;	
5	Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Особенности интеллектуальной сферы спортсменов. Способы ее развития и диагностики.	тестирование; собеседование.	
6	Психология спортивной карьеры	Спортивная карьера: сущность, особенности, характеристика.		
7	Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.	Способы и приемы диагностики пригодности к спортивной деятельности в избранном виде спорта.	Опрос; презентация доклада;	
8	Изучения структурных компонентов личности спортсмена	Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена	Устный опрос; Тесты по разделу; Реферат	
9	Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.	Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе избранного вида спорта.		
	Индивидуально-типические особенности человека и пригодность к спортивной деятельности.	Характеристика индивидуально-типических особенностей человека и пригодность к спортивной деятельности в избранном виде спорта.	тестирование; собеседование.	
	Психология тренировочного процесса	Способы формирования умений и навыков в учебно-тренировочном процессе (на примере избранного вида спорта)		
	Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде	Методики изучения психологического климата и межличностных отношений в спортивной команде	Устный опрос; Тесты по разделу; Реферат	
	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	Психология деятельности тренеров и спортивных судей в избранном виде спорта.		

	Управление конфликтами	Способы управления конфликтами в спортивной деятельности		
	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности	Опрос; презентация доклада;	

5.3. Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
	Введение в психологию физической культуры и спорта		Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	Реферат. Опрос.	
1.1	Психологические основы обучения на уроках физической культуры		Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	Собеседование. Письменный анализ научных и методических работ.	
	Психология личности учителя физической культуры и тренера		Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	Собеседование. Комплект тестов.	
2.1	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры		Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	Реферат. Опрос.	
	Социальная психология спортивных групп		Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	Собеседование. Комплект тестов.	

5.5. Темы рефератов

1. Возрастные особенности развития движений у детей.
2. Физические качества личности.
3. Возрастные изменения физических качеств.
4. Психологические основы обучения двигательным действиям.
5. Двигательная активность и здоровье человека.
6. Роль психомоторики в процессах познания.
7. Роль психомоторики в общении.
8. Роль психомоторики в диагностике психологических особенностей.

9. Двигательная активность как средство повышения интеллектуальной активности.
10. Двигательная активность как средство регуляции состояний человека.
11. Особенности личности спортсмена
12. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
13. Предстартовые эмоциональные состояния.
14. Проявление волевых качеств в спорте.
15. Особенности интеллектуального развития спортсменов.
16. Методы психорегуляции в спорте (раскрыть один из методов).
17. Психологические особенности спортивного соревнования.
18. Психологические особенности воспитания спортсмена.
9. Социально-психологические особенности спортивной команды.
20. Особенности спортивной карьеры.
21. Психология болельщика.
22. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
23. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
24. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
25. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
26. Физическое воспитание в семье.

5.6. Творческие задания

В соответствии с требованиями ФГОС ОПОП ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекция, где используются компьютерные презентации теоретического материала, проблемная лекция, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-пресс-конференция, лекция-визуализация.

В процессе семинарских занятий предусматривается защита рефератов, выступления с докладами, презентация проектов. Программа по дисциплине предполагает организацию и проведение семинаров-практикумов, семинаров-конференций, семинаров-дискуссий и др.

№ П.№	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
11.	Лекция: Общение в спорте как социально-психологическое явление	Лекция-визуализация (презентация)	2
22.	Практическое занятие: Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	Выступления с докладами, презентация проектов.	2
33.	Практическое занятие: Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.	Выступления с докладами	2

54.	Лекция: Психология деятельности тренеров и спортивных судей	Лекция - беседа	2
-----	---	-----------------	---

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине <i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
Профессиональные компетенции	
ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей	<p>Знать теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p>Уметь подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p> <p>Владеть умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<p>Знать: проектирование диагностируемых целей (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>Уметь: использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>Владеть: формированием позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к</p>

	<p>разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>
<p>ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>Знать: как демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: демонстрировать способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>

2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Примеры тестов для оценки сформированности компетенции

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время - 5-10 минут.

1. Наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, это:

- 1) Педагогика
- 2) Гигиена
- 3) Психология

2. К психическим свойствам личности относятся:

- 1) стресс, утомление, напряженность, монотония
- 2) темперамент, характер, способности, потребности и мотивы
- 3) общение, поведение, деятельность

3. Отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания это:

- 1) Психология спорта
- 2) Психология физического воспитания
- 3) Психические свойства

4. Область психологической науки, изучающей закономерности проявления, развития и формирования психики человека под влиянием спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности это:

- 1) Социальная спортивная психология.
- 2) Психология физического воспитания
- 3) Психология спорта
5. Обычно выделяют три группы психологических явлений:
 - 1) утомления, эмоциональное напряжение, психические состояния
 - 2) психические процессы, психические свойства и психические состояния
 - 3) психические состояния, психическую деятельность, индивидуальные различия.

6. В процессе физического воспитания учащийся учится регулировать свои действия на основе:

1) двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний

2) монотонность, стресс, напряженность

3) темперамент, характер, способности, потребности и мотивы

7. При оценке физических упражнений на состояния организма следует прежде всего обращать внимание на:

1) сердечно-сосудистые и дыхательные системы

2) количество высококодифференцированных нервных клеток головного мозга

3) ствольные структуры мозга

8. Физическая нагрузка приводит к:

1) быстрому увеличению частоты сердечных сокращений

2) продолговатого, среднего и промежуточного мозга

3) двигательных навыков и умений

9. Воздействие физических упражнений на организм в значительной степени определяется:

1) уровнем физической подготовки

2) уровнем биологического созревания

3) содержания кислорода в крови

1) психомоторика

10. Двигательными (физическими) качествами в теории физической культуры принято называть:

1) самоконтроль и самоуправление двигательными действиями

2) отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека

3) экономичности движений, действий, деятельности

Кейсы (практические задания) для оценки степени сформированности компетенции

Задача 1. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.

2. Овладение идеомоторной тренировкой.

3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.

4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.

5. Овладение приемами саморегуляции.

6. Воспитание волевых качеств спортсмена.

7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.

8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

Задача 2. Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Ишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали - на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам.

Поднял 90кг. Тут же подошел к штанге 160кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

Задача 3. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один. Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: "Я должен выиграть!"».

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого. Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судьбе. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю - зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задача 4. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите:

а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю.Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2. П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд».

3. П.Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве. Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

4. Ю.Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...»

5. К.Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не

выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь неимоверный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгрывая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

7. Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Аниной и Л. Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Аниной после соревнований: «...«А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: "Обязательно отыграюсь"».

Задача 5. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным, и вместе с тем, абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3. К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... не казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он признавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д. Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько и не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные

игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задача 6. Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

1. Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

2. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?».

Задача 7. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

1. Легкоатлет (прыжки в высоту): Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик: Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.).

Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком.

Задача 8. Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях.

1. «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму».

2. Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2).

3. «В течение первого круга (в беге на дистанции 880 ярдов) лидером был Гарри Филпотт, а на предпоследней прямой второго круга я вышел вперед. Я вел бег очень уверенно, как вдруг внезапно Джордж сделал спринтерский рывок и в мгновение ока оставил меня позади. Он прошел мимо с таким ускорением, что я до определенной степени потерял контроль над собой. Когда я пришел в себя, он был уже на пять ярдов впереди и, даже взяв себя в руки, я смог преследовать его весьма вяло».

4. «Сколько раз я читала и слышала про полную опустошенность после победы, смертельную усталость, даже сомнения. А стоило ли опять вступать в эту жесткую игру? Я никогда не переживала подобного. И после победы продолжает действовать тот огромный заряд, что накапливался перед соревнованиями. Карусель так раскручивалась,

что остановить ее сразу было невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

Задача 9. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2. Успокаивающий самомассаж.
3. Интенсивная специальная разминка.
4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

Задача 10. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, Его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Примерные темы рефератов и презентаций, творческих заданий для оценки степени сформированности компетенции ПК-8 «Способен проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития»

Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

1. Особенности индивидуального стиля деятельности, общения, руководства. Роль специалиста ФК и С в учебно-воспитательном и тренировочном
2. Стили руководства спортивной группой и их эффективность. Самообразование и самовоспитание специалиста ФК и С.
3. Личностные качества специалиста ФК и С. Педагогическое мастерство специалиста в области ФК и С.
4. временный специалист ФК и С в педагогической системе.
5. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста.
6. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта.
8. Педагогический авторитет и его показатели.
9. Классификация ложного авторитета.
10. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.
11. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
12. Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике спорта.
13. Педагоги — новаторы в спорте.

14. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
15. Личность и творчество специалиста ФК и С.
16. Творческая деятельность специалиста ФК и С. Семинары, мастер-классы, конференции.
17. Формы повышения квалификации специалиста ФК и С. Критерии и оценка квалификации, и аттестация тренера.
18. Профессия тренера в отечественной системе физической культуры и спорта.
19. Работа специалиста ФК и С по участию и организации в спортивных соревнованиях.
20. Организаторские способности специалиста ФК и С.
21. Особенности деятельности детского специалиста ФК и С.
22. Работа специалиста ФК и С с семьей и общественностью.
23. Личностно-деятельностные подходы в анализе деятельности тренера: мотивы, цели, интересы, способности, воля, характер, личностные качества, опыт, знания, умения и навыки тренера.
24. Познавательные способности специалиста ФК и С. Знания и умения специалиста ФК и С.
25. Развитие знаний и умений специалиста ФК и С в системе профессионального образования и практики.
26. Развитие детского спорта в общеобразовательных школах.
27. Развитие и поддержка уровня судейства соревнований. Содержание и обновление педагогического опыта тренера.
28. Информационные технологии и технические средства в работе специалиста ФК и С.
29. Практические умения специалиста ФК и С.
30. Профессиональная компетентность специалиста в области ФК и С.
31. Виды профессиональной деятельности специалиста в области ФК и С. (проектировочная, конструктивная, организаторская, коммуникативная, двигательная, гностическая).
32. Педагогические способности по Ф. Н. Гоноболину (перцептивные, конструктивные, экспрессивные, коммуникативные, организаторские, академические).
33. Подходы к определению содержания понятия «профессиональная компетентность». Профессионально-деятельностный подход, личностный подход, системный подход.
34. Уровни педагогической деятельности тренера.
35. Профессиональный интерес. Факторы и условия развития ПИ. Мотивы.
36. Профессионально значимые качества специалиста в области ФК и С.
37. Урок ФК в школе.
38. Спортивная тренировка.
39. Сходства и различия урока ФК и тренировки.
40. Знания, умения и навыки специалиста в области ФК и С.
41. Функции специалиста в области ФК и С.
42. Обязанности и права спортсмена, тренера и представителя команды на соревнованиях.
43. Соревновательная деятельность.
44. Конфликтные ситуации в группе и способы их решения.
45. Физическая культура. Физическое воспитание.
46. Соревнования. Классификация. Присвоение разрядов.
47. Судейская коллегия.
48. Спортивный отбор, спортивная ориентация.
49. Психологическая готовность к работе.

50. Психологические аспекты деятельности тренера.
51. Использование современных информационных технологий в области в ФК и С.
52. Формы психологического воздействия специалиста на воспитанников, спортсменов.
53. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях.
54. Индивидуализация педагогического воздействия тренера на спортсменов.
55. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена.
56. Многолетняя подготовка спортсмена.
57. Современная подготовка юных спортсменов.
58. Тестирование в спорте.
59. Научно-методическая работа тренера.
60. Артистизм в тренерской профессии.
61. Юмор в тренерской работе.
62. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя ФК и тренера.
63. Лидерство в спорте.
64. Педагогические условия эффективности тренировочного процесса

3) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
ПК-1. Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей	Знать теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки. Уметь подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся Владеть умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей	Обучающийся не знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.	Обучающийся знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.
ОПК-3. Способен организовывать	Знать: проектирование диагностируемых целей (требования к результатам)	Обучающийся не умеет использовать педагогически	Обучающийся умеет использовать педагогически

<p>ть совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями и, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Уметь: использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. Владеть: формированием позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p>обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p>	<p>обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p>
<p>ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>Знать: как демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности. Уметь: демонстрировать способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>Обучающийся не знает как демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p>	<p>Обучающийся знает как демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p>

Критерии оценивания:

Рейтинговая оценка по дисциплинарному модулю складывается из количества баллов, набранных за текущую работу и баллов промежуточного контроля по ДМ.

Текущий контроль может включать следующие виды учебных поручений:

- посещение занятий;
- участие на практических занятиях;
- выполнение лабораторных заданий;
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ;
- защита рефератов (докладов).

Рейтинговые баллы по текущей работе распределяются следующим образом:

- **посещаемость занятий - 5 баллов;**
- **активное участие на практических занятиях - 25 баллов;**
- **выполнение домашних, лабораторных и контрольных работ - 5 баллов;**
- **написание и защита рефератов - 5 баллов.**

Таким образом, максимальный балл за текущий контроль по одному модулю **не должен превышать 40 баллов.**

Формы проведения **промежуточного контроля:**

- устный опрос;
- письменная контрольная работа;
- тестирование;
- и др.

Максимальный балл за промежуточный контроль по одному модулю **не должен превышать 60 баллов.**

Таким образом, **максимальное, суммарное количество баллов** по результатам **текущей работы и промежуточного контроля** по ДМ составляет $(40 + 60) = 100$ баллов.

Принципы организации итогового контроля.

Изучение учебной дисциплины должно заканчиваться **итоговым контролем**. Максимальное количество баллов **итогового контроля** по дисциплине составляет **100 баллов**. На итоговый контроль преподаватель получает рейтинговую ведомость (выдается деканатом по требованию преподавателя).

Средний рейтинговый балл студента по дисциплине рассчитывается как среднее арифметическое баллов, полученных им по результатам контроля всех ДМ.

Минимальный средний балл, дающий право студенту на положительную отметку **безытогового контроля знаний**, равен **51 баллу**.

Студент, набравший менее 40 баллов хотя бы по одному дисциплинарному модулю, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

Если **средний рейтинговый балл** студента по дисциплине **гарантирует** ему **положительную оценку**, то **преподаватель обязан** при желании студента **выставить соответствующую оценку без итогового контроля**, проставив в графе «р/б» ведомости, полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль. При получении балла ниже чем средний рейтинговый балл, в графу «р/б» ведомости, заносится полученный им средний рейтинговый балл. **Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на итоговом контроле, составляет соответственно: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).**

Для стимулирования студентов к повышению своего рейтинга при сдаче итогового контроля **предусмотрены бонусные баллы (до 5 баллов)**, которые добавляются к сумме баллов итогового контроля. **Бонусные баллы** преподаватель имеет право добавлять только к баллам студентов, у которых к итоговому контролю **уже имеется 51 балл и выше**. **Бонусные баллы** добавляются только в том случае, когда студент идет **на первичную сдачу** итогового контроля (экзамена, дифференцированного зачета). При

пересдаче дисциплины и сдаче экзамена на комиссии бонусные баллы не предусматриваются.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по дисциплине составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачет».

Если студент после прохождения итогового контроля не набрал баллов для получения положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на **повторную сдачу** дисциплины. **При этом весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при повторной сдаче, составляет, соответственно 0,3 (30%) и 0,7 (70%), а баллы, полученные на итоговом контроле – аннулируются.**

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на **комиссионную пересдачу** дисциплины. **Весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0(0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.**

Шкала диапазона для перевода рейтингового балла в «5»-балльную систему:

- от 0 до 50 баллов - неудовлетворительно
- от 51 до 65 балла – удовлетворительно
- от 66 до 79 балла – хорошо
- от 80 до 100 балла – отлично
- от 51 и выше – зачет

Критерии оценок на промежуточной аттестации

В экзаменационный билет рекомендуется включать не менее 3 вопросов, охватывающих весь пройденный материал, также в билетах могут быть задачи и примеры. Ответы на все вопросы оцениваются максимум **100 баллами**.

Критерии оценок следующие:

- **100 баллов**– студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разяснять их в логической последовательности.
- **90 баллов** - студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разяснять их в логической последовательности, но допускает отдельные неточности.
- **80 баллов** - студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разяснять их в логической последовательности, но допускает некоторые ошибки общего характера.
- **70 баллов** - студент хорошо понимает пройденный материал, но не может теоретически обосновывать некоторые выводы.
- **60 баллов** – студент отвечает в основном правильно, но чувствуется механическое заучивание материала.
- **50 баллов**– в ответе студента имеются существенные недостатки, материал охвачен «половинчато», в рассуждениях допускаются ошибки.
- **40 баллов** – ответ студента правилен лишь частично, при разяснении материала допускаются серьезные ошибки.
- **20-30 баллов** - студент имеет общее представление о теме, но не умеет логически обосновать свои мысли.
- **10 баллов** - студент имеет лишь частичное представление о теме.
- **0 баллов** – нет ответа.

4) *Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по*

использованию ФОС

Содержание рабочих программ учебных дисциплин, текущей и итоговой аттестации должно быть направлено на систематическое установление соответствия между планируемыми и достигнутыми результатами обучения, на систематическое отслеживание, диагностирование, коррекцию процесса обучения. Поэтому для каждого результата обучения по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта», определены показатели и критерии оценивания сформированности компетенций, шкалы и процедуры оценивания.

ФОС являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения ОП, обеспечивают повышение качества образовательного процесса и входит, как структурный элемент, в состав рабочей программы дисциплины.

Как центральный элемент системы оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся, ФОС систематизирует и обобщает различные аспекты, связанные с оценкой качества образования, уровня сформированности компетенций обучающихся и выпускников на соответствие требованиям стандарта.

Задачи ФОС: - контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в стандарте по соответствующему направлению подготовки и направленности; - оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплин; - обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс университета.

Для текущего контроля ФОС используется для оперативного оценивания успеваемости обучающихся по итогам изучения раздела (модуля, части) учебной дисциплины и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. Результаты текущего контроля отражаются преподавателем в ведомостях текущей успеваемости два раза в семестр.

ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта», предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины/модуля, в установленной учебным планом форме: зачет, зачет с оценкой, экзамен.

При проектировании инновационных оценочных средств необходимо предусматривать оценку способности к творческой деятельности, способствующей подготовке обучающегося, готового обеспечивать решения новых задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний и отсутствием общепринятых алгоритмов профессионального поведения.

При оценивании уровня сформированности компетенций студентов должны создаваться условия максимального приближения к будущей профессиональной деятельности.

Помимо индивидуальных оценок рекомендуется использовать групповые и взаимо-оценки рецензирование студентами работ друг друга; оппонирование студентами проектов, дипломных, исследовательских работ и др.; экспертные оценки группами из студентов, преподавателей и работодателей и др.

Формирование ФОС в соответствии с требованиями компетентного подхода проводится на основе: использования методов контроля, помогающих формировать самооценку студента и нацеленных на рефлексию познавательной деятельности; использование методов групповых и взаимных оценок (рецензирование студентами работ друг друга; оппонирование студентами проектов, дипломных, исследовательских работ и др.; экспертные оценки группами, состоящими из студентов, преподавателей и работодателей и т.п.); перехода от оценки только результатов обучения к систематическому контролю, включая пооперационный (контроль для обучения); создания условий максимального приближения системы оценивания к условиям будущей

профессиональной практики (например, использование ситуационных заданий на основе контекстного обучения, что обеспечивает интегрированную оценку нескольких характеристик одновременно); отслеживания и фиксации формирования личностных качеств (необходимо предусматривать оценку способности к творческой деятельности, способствующей подготовке выпускника, готового вести поиск решения новых задач); переноса акцента в контроле с того, что не «знают» на оценку того, что «знают», умеют, способны продемонстрировать; внешней оценки, что обеспечивает использование общепризнанных качественных стандартизированных инструментов; применения программных средств, позволяющих проводить адаптивный контроль, своевременную индивидуальную коррекцию обучения, а также хранить и обрабатывать информацию по всем оценочным мероприятиям. Фонд оценочных средств должен формироваться на основе ключевых принципов оценивания: валидность (объекты и содержание оценивания должны соответствовать поставленным целям и функциям контроля и обучения); надежность (нацеленность используемых методов и средств на объективность оценивания); эффективность (оптимальность выбора для конкретных условий использования целей, методов и средств контроля).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.] ; под редакцией А. В. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 9785769568336. 2010
2. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с. - ISBN 978-5-9718-0576-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210522> 2012
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. — "Советский спорт", 2010.— 159 с.<http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1id=4087> 2010
4. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология" : учебное пособие / С.К. Багадирова. - М. :Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089>

Дополнительная литература:

5. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: Схемы. М., 2002.
6. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия; Учебное пособие для вузов. М., 2003. 368 с. 2003
7. Выготский Л.С. Лекции по психологии. СПб, 2004. 143 с.
8. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М., 1986.
9. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. М., 2000
10. Немов Р.С. Психология: В 3 т. М. 2003.
11. Ольшанский Д.З. Новая педагогическая психология: Учебное пособие для вузов. М., 2002. 577 с.
12. Такман Б.У. Педагогическая психология: от теории к практике. Пер. с англ. М., 2002. 571 с. 2002
13. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. — Ростов-на-Дону, 2000 2000
14. Фонарев А.Р. Психология становления личности профессионала: Учебное пособие. М., Воронеж, 2005. 237 с. 2005
15. Хон Р.П. Педагогическая психология: Принципы общения: Учебник для вузов. М., 2002. 735 с. 2002

16. Левина, И.Л. Педагогическая психология: Учебное пособие. Новокузнецк: РИО КузГПА, 2005. 138 с. 2005
17. Левина, И.Л. Школа — путь к здоровью или путь в невроз? Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2003. 252 с. 2003
18. Левина И.Л. Оценка социально-психологической адаптации и уровня психического здоровья //Комплексная оценка состояния здоровья и развития детей: методическое пособие / авт.-сост: Р.И.Айзман,
19. И. Л. Левина, Н.Г. Коновалова и др.; отв.ред. И. Л. Левина. Кемерово: Изд- во «Компания АСШТ», 2006. 166 с. 2006
20. Левина И. Л., Коновалова Н.Г. Формирование готовности здоровьесберегающей деятельности у выпускников педагогического вуза. Новокузнецк: РИО ГОУ ВПО КузГПА, 2007. 250 с. 2007

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

1. Гогонов Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 288с
http://www.academiamoscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_17463.pdf;
2. Электронный ресурс: Официальный сайт: fizkultura.ru/books/psychology

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции. В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации

преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики расчета показателей, ответить на контрольные вопросы. В течении практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пункте 6.2.2. РПД.

Методические рекомендации по подготовке доклада.

При подготовке доклада рекомендуется сделать следующее. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме.

Рекомендуется провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления (регламент — 5-7 мин.).

Выполнение индивидуальных типовых заданий.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок. Выполненные задания оцениваются на оценку.

Подготовка к контрольным мероприятиям.

Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Психологии ФК» широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Просмотр видео материалов.
3. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины производится на базе мультимедийных учебных аудиторий ФФК НФИ КемГУ. Для проведения лекций и практических занятий по всем разделам необходим компьютер мультимедийный с прикладным программным обеспечением и периферийными устройствами: проектор, колонки

Средства для просмотра презентаций M S PowerPoi nt Программа для просмотра видео файлов

4. Иные сведения и (или) материалы

4.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для успешного освоения дисциплины сочетаются традиционные и инновационные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения по ООП. Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе интерактивных форм проведения лекционных и практических занятий.

Основными образовательными технологиями, используемыми в обучении по дисциплине «Психология физической культуры», являются:

- технологии активного и интерактивного обучения - дискуссии, лекция-беседа, лекция-дискуссия, разбор конкретных ситуаций, просмотр и обсуждение видеофильмов, творческие задания, работа в малых группах;
- технологии проблемного обучения - практические задания и вопросы проблемного характера;
- технология дифференцированного обучения - обеспечение адресного построения учебного процесса, учет способностей студента к тому или иному роду деятельности.

Главный акцент при изучении дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» делается на его практическую часть - освоение технологии и методов психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочного процесса, применительно к реальным объектам в ДЮСШ и СДЮСШОР.

Программы, демонстрации видео материалов (видео-проектор «Windows Media Player»Aser).

Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»), You Tube.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины производится на базе мультимедийных учебных аудиторий ФФК ДГПУ. Для проведения лекций и практических занятий по всем разделам необходим компьютер мультимедийный с прикладным программным обеспечением и периферийными устройствами: РПД Психология физической культуры и спорта, проектор, колонки, средства для просмотра презентаций MS PowerPoint, программа для просмотра видео файлов.

Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.