

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Дагестанский государственный педагогический университет»  
Кафедра теории и методики физической культуры



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.08МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ»  
Б1.О.08.03ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
СПОРТА (ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ)**

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

**Направленность (профиль) – «Безопасность жизнедеятельности»  
и «Физическая культура»**

**Квалификация выпускника- Бакалавр**

**Формы обучения – очная, заочная**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практич. занятия	Лабор. занятия	Промежут очный контроль	СРС	
очная	7	108	10	38		27	33	экзамен
заочная	7	108	4	6			98	экзамен

**Махачкала, 2022**

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: «Психология физического воспитания и спорта» (предметная часть) зав. кафедрой, к.п.н. Абдулаева М.А.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: теории и методики физической культуры (протокол №3 от «12» октября 2022 г.)

Зав. кафедрой: Абдулаева М.А., к.п.н. Абдулаева 12.10.2022 г.  
(подпись)

Ученом совете факультета ФК и БЖ (протокол №2 от «14» октября 2022 г.)

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент Исмаилов 14.10.2022г.  
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ (протокол №1 от «20» октября 2022г.)

Председатель совета: Дибиров И.А. Дибиров 20.10.2022г.  
(подпись)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА (ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ)»

**Целью** освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта (предметная часть)» является формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств, характеризующих готовность бакалавра к планированию и достижению профессиональной карьеры.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-2	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. ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.08.03 «Психология физического воспитания и спорта (предметная часть)» относится к **обязательной части** и **предметно-методическому модулю** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина Б1.О.08.03 «Психология физического воспитания и спорта (предметная часть)» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Психология», «Теория и методика физического воспитания».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Педагогика физической культуры и спорта», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Организационно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
(ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ)»**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:  
ПК-2.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

<b>Код компетенции</b>	<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
ПК-2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику психических процессов, свойств и состояний личности обучающегося, средства и методы развития когнитивной, эмоционально-волевой, мотивационной, регуляторной, операционально-технической сфер личности в условиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</li> <li>- закономерности процессов обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей обучающихся;</li> <li>методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;</li> <li>методы организации и особенности проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать здоровьесберегающую образовательную среду с учетом психических процессов, свойств и состояний личности обучающегося, ее возрастных особенностей, возможностей и предрасположенностей ей;</li> <li>- применять психологические знания в процессе обучения различных категорий обучающихся двигательным действиям и развитию физических качеств на физкультурно-спортивных занятиях;</li> <li>- планировать мероприятия по психолого-педагогическому просвещению личности и обеспечению физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий с различными контингентами занимающихся;</li> <li>- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками работы со справочной и специальной литературой по совершенствованию процессов обучения, воспитания, тренировки, развития средствами психологии физической культуры и спорта;</li> <li>- методами организации эффективного взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личностных особенностей;</li> <li>- способами оптимизации психологического климата в условиях сотрудничества и профессиональной коммуникации;</li> <li>- психологическими знаниями для решения практических задач, связанных с социокультурными процессами в области физической культуры и спорта.</li> </ul>

		психологическим проблемам в области физического воспитания и спорта; - анализировать особенности консультационной деятельности по вопросам психологического обеспечения физического воспитания и спортивного совершенствования личности.	
--	--	---	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА (ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).  
Дисциплина изучается в 7 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№7
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10	10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	38	38
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>33</b>	<b>33</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>27</b>	<b>27</b>
Вид промежуточного контроля:		экзамен

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№7
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую	4	4

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№7
подготовку)		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>98</b>	<b>98</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		Экзамен

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»  
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта.	6	2		2	2
2	Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности	4			2	2
3	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	4			2	2
4	Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	4			2	2
5	Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	4			2	2
6	Психология спортивной карьеры	4			2	2
7	Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.	8	2		4	2
8	Изучения структурных компонентов личности спортсмена	6	2		2	2
9	Индивидуализация	4			2	2

	педагогического воздействия тренеров на спортсменов.					
10	Индивидуально-типические особенности человека и пригодность к спортивной деятельности.	4			2	2
11	Психология тренировочного процесса	6	2		2	2
12	Общение в спорте как социально-психологическое явление	8	2		4	2
13	Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде	6			2	4
14	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	6			4	2
15	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	7			4	3
	<i>Курсовое проектирование</i>					
	<i>Консультация к экзамену</i>					
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	27				
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>		<b>38</b>	<b>33</b>

#### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта.	8	2			6
2	Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности	8			2	6
3	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	10			2	8
4	Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	6				6
5	Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	10			2	8
6	Психология спортивной карьеры	6				6
7	Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.	8	2			6
8	Изучения структурных компонентов личности	8				8

	спортсмена				
9	Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.	6			6
10	Индивидуально-типические особенности человека и пригодность к спортивной деятельности.	8			8
11	Психология тренировочного процесса	6			6
12	Общение в спорте как социально-психологическое явление	6			6
13	Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде	6			6
14	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	6			6
15	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	6			6
	<i>Курсовое проектирование</i>				
	<i>Консультация к экзамену</i>				
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>				
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>

### 5.1. Содержание разделов дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» (предметная часть)

#### **Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта**

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания

Психология спорта как прикладная отрасль психологической науки. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.

Особенности деятельности в физическом воспитании

#### **Тема 2. Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности.**

Теоретико-методологические основы возникновения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Виды мотивации. Способы ее повышения.

#### **Тема 3. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.**

Специфика эмоциональной сферы спортсменов. Эмоциональная сфера спортсменов в процессе спортивной деятельности. Основы ее проявления.

#### **Тема 4. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.**

Специфика волевой сферы спортсменов. Волевая сфера спортсменов в процессе спортивной деятельности. Основы ее проявления.

#### **Тема 5. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.**

Особенности интеллектуальной сферы спортсменов. Способы ее развития и диагностики.

#### **Тема 6. Психология спортивной карьеры**

Спортивная карьера: сущность, особенности, характеристика.

**Тема 7. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.**

Спортивная деятельность. Анатомо-физиологические, психологические, антропометрические особенности и другие особенности спортивной деятельности в избранном виде спорта.

**Тема 8. Изучения структурных компонентов личности спортсмена**

Способы изучения структурных компонентов личности спортсмена.

**Тема 9. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.**

Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе избранного вида спорта.

**Тема 10. Индивидуально-типические особенности человека и пригодность к спортивной деятельности.**

Характеристика индивидуально-типических особенностей человека и пригодность к спортивной деятельности в избранном виде спорта.

**Тема 11. Психология тренировочного процесса**

Психологические вопросы формирования умений и навыков в физической культуре и спорте.

**Тема 12. Общение в спорте как социально-психологическое явление**

Способы общения в спорте. Профессионально-педагогическое ораторское искусство педагога.

**Тема 13. Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде**

Методики изучения психологического климата и межличностных отношений в спортивной команде

**Тема 14. Психология деятельности тренеров и спортивных судей.**

Общие основы психологии деятельности тренеров и спортивных судей.

**Тема 15. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности.

Особенности проявления памяти. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта.	Реферат. Опрос.
2	Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности	Реферат. Опрос.
3	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Собеседование. Письменный анализ научных и методических работ.
4	Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Собеседование. Комплект тестов.
5	Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Реферат. Опрос.
6	Психология спортивной карьеры	Комплект тестов.

7	Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.	Анализ научных и методических работ
8	Изучения структурных компонентов личности спортсмена	Реферат. Опрос.
9	Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.	Комплект тестов.
10	Индивидуально-типические особенности человека и пригодность к спортивной деятельности.	Письменный анализ научных и методических работ.
11	Психология тренировочного процесса	Реферат. Опрос.
12	Общение в спорте как социально-психологическое явление	Реферат. Опрос.
13	Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде	Письменный анализ научных и методических работ.
14	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	Реферат. Опрос.
15	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Комплект тестов.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта.	Реферат.	ПК-2
2	Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности	Письменно представить отчет о практической работе	ПК-2
3	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Реферат.	ПК-2
4	Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Реферат. Опрос.	ПК-2
5	Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.	Реферат. Собеседование.	ПК-2
6	Психология спортивной карьеры	Собеседование. Комплект тестов.	ПК-2
7	Пригодность к спортивной	Собеседование. Письменный	ПК-2

	деятельности и типологические особенности.	анализ научных и методических работ.	
8	Изучения структурных компонентов личности спортсмена	Собеседование.	ПК-2
9	Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.	Реферат. Опрос.	ПК-2
10	Индивидуально-типические особенности человека и пригодность к спортивной деятельности.	Письменно представить отчет о практической работе	ПК-2
11	Психология тренировочного процесса	Реферат. Опрос.	ПК-2
12	Общение в спорте как социально-психологическое явление	Письменно представить отчет о практической работе	ПК-2
13	Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде	Реферат. Собеседование.	ПК-2
14	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	Реферат. Опрос.	ПК-2
15	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Письменно представить отчет о практической работе	ПК-2

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### 1. Семестр – 7; форма аттестации – экзамен.

#### 2. Примерный перечень вопросов к экзамену

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 ФКиС. Педагогическое мастерство специалиста в области ФКиС.
4. Современный специалист ФКиС 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 ФКиС.
16. Творческая деятельность специалиста ФКиС. Семинары, мастер-классы, конференции.
17. Формы повышения квалификации специалиста ФКиС. Критерии и оценка квалификации, и аттестация тренер.
18. Профессия тренера в отечественной системе физической культуры и спорта.
19. Работа специалиста ФКиС по участию и организации в спортивных соревнованиях.
20. Организаторские способности специалиста ФКиС.
21. Особенности деятельности детского специалиста ФКиС.
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 ФКиС. Знания и умения специалиста ФКиС.
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 ФКиС.
29. Практические умения специалиста ФКиС.
30. Профессиональная компетентность специалиста в области ФКиС.
31. Виды профессиональной деятельности специалиста в области ФКиС. (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 ФКиС.
37. Урок физической культуры в школе.
38. Спортивная тренировка.
39. Сходства и различия урока ФК и тренировки.
40. Знания, умения и навыки специалиста в области ФКиС.
41. Функции специалиста в области ФКиС.
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 ФКиС.
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

***Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проверки достижения запланированных результатов обучения в процессе освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта (предметная часть)».***

*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.

### *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 высокодифференцированных 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 невероятный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгравая 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 сознавал 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 буде 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.

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-2. 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.	<b>Знает</b> и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	<b>Знает</b> термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	<b>Знает</b> ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	<b>Не знает</b> термины, понятия и основные закономерности. В ответах и заданиях не демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.
ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной,	<b>Умеет (способен)</b> самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении	<b>Умеет (способен)</b> применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методически	<b>Испытывает затруднения</b> при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических)	<b>Не умеет (не способен)</b> самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении

<p>художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p>	<p>контрольных (практических, методических) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности.</p>	<p>х) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения.</p>	<p>заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.</p>	<p>контрольных (практических, методических) заданий. Не способен выполнить задания повышенной сложности.</p>
<p>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.</p>	<p><b>Владеет</b> методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. Владеет методикой реализации знаний психологии</p>	<p><b>Владеет</b> методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку</p>	<p><b>Не владеет</b> методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет основами</p>	<p><b>Не владеет</b> методикой выполнения стандартных учебных заданий, не использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Не выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические) задания быстро, качественно, самостоятельно; не владеет методикой реализации знаний психологии физического воспитания и спорта в практике физического воспитания и спортивной подготовки.</p>

	<p>физического воспитания и спорта в практике физического воспитания и спортивной подготовки.</p>	<p>собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет основами методики реализации знаний психологии физического воспитания и спорта в практике физического воспитания и спортивной подготовки, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса.</p>	<p>методики реализации знаний психологии физического воспитания и спорта в практике физического воспитания и спортивной подготовки, однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса.</p>	
--	---	--	--	--

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА (ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ)»**

### **8.1. Перечень основной учебной литературы**

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>

### **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: Схемы. М., 2002.

2. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия; Учебное пособие для вузов. М., 2003. 368 с.
3. Выготский Л.С. Лекции по психологии. СПб, 2004. 143 с.
4. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. М., 2000
5. Немов Р.С. Психология: В 3 т. М. 2003.
6. Ольшанский Д.З. Новая педагогическая психология: Учебное пособие для вузов. М., 2002. 577 с.
7. Такман Б.У. Педагогическая психология: от теории к практике. Пер. с англ. М., 2002. 571 с. 2002
8. Фонарев А.Р. Психология становления личности профессионала: Учебное пособие. М., Воронеж, 2005. 237 с. 2005
9. Хон Р.П. Педагогическая психология: Принципы общения: Учебник для вузов. М., 2002. 735 с. 2002
10. Левина, И.Л. Педагогическая психология: Учебное пособие. Новокузнецк: РИО КузГПА, 2005. 138 с. 2005

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»**

1. <http://dgpu.net/ru/>
2. <http://www.consultant.ru/>
3. fizkult-ura <http://www.fizkult-uraru/books/psychology>

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Microsoft PowerPoint
2. Microsoft Word

## **9. 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, проектор, колонки, средства для просмотра презентаций MS PowerPoint, программа для просмотра видео файлов.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

### ***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

#### ***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий

необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

#### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

#### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

#### ***Подготовка к экзамену***

В процессе подготовки к экзамену, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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 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.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:  
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
(ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ)»**

**1. Цель освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта (предметная часть)»:** формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств, характеризующих готовность бакалавра к планированию и достижению профессиональной карьеры.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта (предметная часть)» относится к обязательной части образовательной программы по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

**3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
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. ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). 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.

**4. Общая трудоемкость дисциплины «Психология физического воспитания и спорта (предметная часть)» составляет 3 зачетные единицы (108 часов).**

**5. Семестр: 7**

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

1. Введение в психологию физического воспитания и спорта.
2. Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности
3. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.
4. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.
5. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.
6. Психология спортивной карьеры
7. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности.
8. Изучения структурных компонентов личности спортсмена
9. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.
10. Индивидуально-типические особенности человека и пригодность к спортивной деятельности.
11. Психология тренировочного процесса
12. Общение в спорте как социально-психологическое явление
13. Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде
14. Психология деятельности тренеров и спортивных судей.
15. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: экзамен**

**8. Автор: Абдулаева М.А., зав. кафедрой ГиМФК**