

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)**

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

Н.Л. Ткаченко

«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

А.Л. Волобуев

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология физического воспитания и спорта

индекс по учебному плану: **Б1.О.02.05**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	180 часа / 5 ЗЕ		
в том числе по формам обучения:	очная	очно-заочная	заочная
<i>Аудиторная работа (контактная работа)</i>	42		12
из них:			
лекции	18		8
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	24		4
<i>Самостоятельная работа</i>	138		56
<i>Контроль</i>			4
Форма промежуточной аттестации:			
Зачет			4 семестр
Зачет с оценкой	4 семестр		


Рабочая программа «Психология физического воспитания и спорта» составлена на основании ФГОС высшего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «19» сентября 2017г. № 940 (ред. - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки»), основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»


Разработчик рабочей программы  доцент Уляева Л.Г.
доцент Уляева Г.Г.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
Психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой
Психофизиологических основ
физкультурно-спортивной деятельности  к.б.н., доцент Тристан К.В

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и
контроля качества образовательного процесса  О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела методического обеспечения
и контроля качества образовательного процесса  С.В. Кузнецов

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину Б1.О.02.05 «Психология физического воспитания и спорта», студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», обучающихся по образовательной программе «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 N 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 октября 2017 г. N 48566) (ред. - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки»)

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата «Спортивная подготовка в избранном виде спорт» направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденным в 2021 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Б1.О.02.05 «Психология физического воспитания и спорта» является формирование общепрофессиональных компетенций обучающихся, характеризующих этапы освоения образовательной программы.

Задачи дисциплины:

- ознакомление студентов с основными положениями психологической науки необходимой для решения теоретических и практических задач;

- формирование психологических представлений и умений, необходимых для организации занятий физкультурой и спортом с людьми различного возраста, пола, индивидуально-типологических и личностных характеристик;

- формирование представлений о различных психофизиологических и психологических состояниях занимающихся физической культурой и спортом

- освоение методов и психологических методик измерения и оценки психического состояния занимающихся

- ознакомление с психологическими аспектами спортивного отбора и спортивной ориентации обучающихся.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В структуре основной образовательной программы дисциплина Б1.О.02.05 «Психология физического воспитания и спорта» относится к дисциплинам обязательным блока Б1.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах: Общая психология, Педагогика физической культуры и спорта.

После освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: способностью осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; уметь интерпретировать и применять

результаты психодиагностики в образовательном и тренировочном процессе

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплин: Спортивная ориентация и отбор, Основы спортивной конфликтологии, Теория и методика физической рекреации и основы оздоровительной физической культуры, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Анализирует методы убеждения, аргументации своей позиции, сущностные характеристики и типологию участников социального процесса для решения образовательных и спортивных задач в составе команды.	Знает: - функции и средства общения Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; Имеет опыт: - решения образовательных задач в составе команды.
	УК-3.2. Осуществляет управление учебно-тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; анализирует реальное состояние дел в учебно-тренировочной группе, для поддержания в коллективе дружелюбной атмосферы.	Знает: - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.) Умеет: - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания Имеет опыт: - решения спортивных задач в составе команды.
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-	ОПК-6.1. Знает основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта.	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего

ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни		организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях Имеет опыт: - применения методик оценки физического развития детей и подростков.
	ОПК-6.2. Владеет методикой психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.	Знает: - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; Умеет: - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; Имеет опыт: - применения методик оценки физического развития детей и подростков
ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.3. Демонстрирует лидерские качества в коллективе при организации мероприятий в области физической культуры и спорта, обеспечивает полный контроль над работой коллектива.	Знает: - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе. Умеет: - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения. Имеет опыт: - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов, включая зачет с оценкой

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.				
				Л	Семинары	ПЗ		
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта	14	4	2	2		10	УК-3, ОПК-6,

									ОПК-10
2	Психология спортивной деятельности	14	4	2	2			10	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
3	Мотивация спортивной деятельности	14	4	2	2			10	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
4	Формирование личности в спорте	26	6	2	4			20	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
5	Психология профессиональной деятельности тренера	24	4	2	2			20	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
6	Социальная психология спортивных групп	14	4	2	2			10	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
7	Психические состояния в спорте	22	4	2	2			18	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
8	Психодиагностики в спорте	26	6	2	4			20	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
9	Психорегуляция в спорте	26	6	2	4			20	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
	Итого	180	42	18	24			138	
	Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего часов	180	42	18	24			138	

Заочная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.				
				Л	Семинары	Практические занятия		
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта	5	1	1			4	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
2	Психология спортивной деятельности	7	1	1			6	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
3	Мотивация спортивной деятельности	6					6	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
4	Формирование личности в спорте	8	2	1	1		6	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
5	Психология профессиональной деятельности тренера	8	2	1	1		6	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
6	Социальная психология спортивных групп	7	1	1			6	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
7	Психические состояния в спорте	7	1	1			6	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
8	Психодиагностика в спорте	10	2	1	1		8	УК-3, ОПК-6, ОПК-10
9	Психорегуляция в спорте	10	2	1	1		8	УК-3, ОПК-6,

									ОПК-10
	Итого	68	12	8	4	-	-	56	
	Зачет	4	-	-	-	-	-	-	
	Всего часов	72	12	8	4	-	-	56	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта.

Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта. Соотношение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт». Связующие и отличительные черты психологии физической культуры и спорта. Связь «Психологии физической культуры и спорта» с различными отраслями психологии. Спорт как специфический вид человеческой деятельности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 2. Психология спортивной деятельности.

Понятие спортивной деятельности. Этапы деятельности: подготовительный, исполнительный, восстановительный. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Цели и мотивы деятельности, их возрастные особенности. Стадии изменений и формирования мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой и спортом по мере формирования личности.

Особенности проявления эмоционально-волевой сферы в младшем, подростковом и старшем школьном возрасте в физкультурной и спортивной деятельности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 3. Мотивация спортивной деятельности.

Потребности как основа мотивационных процессов. Классификации потребностей. Уровневый характер потребностной сферы. Мотивы. Функции мотива: побуждение и смыслообразование. Формирование и развитие мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Возрастная динамика мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Мотивация и целеобразование. Постоянная и ситуативная мотивация. Внешняя и внутренняя мотивация. Оптимум мотивации. Уровень притязаний. Мотивация достижения и избегания.

Особенности мотивов занятий физической культурой на различных этапах обучения. Классификация мотивов занятия спортом в зависимости от уровня спортивного мастерства.

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 4. Формирование личности в спорте.

Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.

Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интравертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности. Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 5. Психология профессиональной деятельности тренера.

Деятельность преподавателя физической культуры, тренера (цель и основные функции). Компоненты личностной готовности к профессиональной деятельности: оптимальная структура мотивации, самопринятие, устойчивость к стрессам и эмоциональному выгоранию, сформированность индивидуального стиля деятельности. Роль академических, перцептивных, речевых, организаторских, авторитарных, коммуникативных, педагогических способностей в достижении профессиональной успешности. Психологические особенности личности тренера.

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 6. Социальная психология спортивных групп.

Психология малых групп. Межгрупповые отношения и взаимодействия. Классификация групп. Межличностные отношения. Групповая динамика. Социально-психологических характеристик малой группы: групповое мнение, групповое настроение, традиции, лидерство, цели и ценности. Социально-психологический климат в группе. Лидерство и руководство. Критерии эффективности руководства. Социально-психологические характеристики личности в группе: авторитет, притязания, конформизм, срабатываемость, совместимость. Социально-психологические особенности спортивных групп. Лидерство в спортивной группе.

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 7. Психические состояния в спорте.

Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы. Виды предстартовых и стартовых психических состояний. Их психологические особенности. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортивной деятельности. Особенности послесоревновательных психических состояний. Их влияние на восстановление. Классификация функциональных состояний. Психофизиология стресса. Стадии стрессовой реакции человека. Общий адаптационный синдром. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса.

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 8. Психодиагностика в спорте.

Психодиагностика как основа отбора, психорегуляции, мотивации в спорте. Методики психодиагностики психических процессов занимающихся: исследование внимания (корректирующая проба и др.), оперативной памяти, образного и логического мышления. Методики психодиагностики психических состояний занимающихся (методика Спилбергера-Ханина и др), методика исследования мотивации. Методики психодиагностики психических свойств занимающихся, в том числе проективные методики («Несуществующее животное» и др.). Методики исследования социальных отношений в команде (социометрия и др.).

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

Тема 9. Психорегуляция в спорте.

Понятие психорегуляции в спорте и ее назначение. Психофизиологические основы психорегуляции. Психологическая характеристика утомления, избыточного нервно-психического напряжения, фрустрации и др. негативных состояний. Методы психорегуляции: методы гетерорегуляции, методы ауторегуляции; вербальные и невербальные методы. Основы психогигиены. Факторы, условия и закономерности

формирования и проявления способности к психорегуляции. Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования

Формируемые индикаторы содержания компетенции. УК-3.1, УК-3.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-10.3

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

6.2. Дополнительная литература

1. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453606>

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/>
6. <https://www.sports.ru/docs/stat/>
7. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
8. Официальный сайт Мэра Москвы <https://www.mos.ru/> .
9. Публичная Интернет-библиотека <http://www.public.ru>
10. Платформа Открытое образование <https://openedu.ru/>
11. Межвузовская площадка электронного образования Универсариум <http://universarium.org/>
12. Платформа Лекториум <https://www.lektorium.tv/>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

включает перечень информационно-справочных систем:

- Электронно-библиотечную систему – Кнорус;
- Электронно-библиотечную систему Юрайт

Программное обеспечение:

Для успешного освоения дисциплины, студент использует такие программные средства как Excel; Word. Для представления результатов – Power Point.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционная аудитория, оборудованная видеопроекционной аппаратурой, экраном, компьютером. Кабинет для практических занятий, имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Internet.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины. «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов, как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических

занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к семинарским и практическим занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов; задавать вопросы студентам делающим доклады, для полного понимания содержания доклада, студенту докладчику готовить контрольные вопросы для аудитории по существу своего доклада;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определённым РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Целью применения образовательных технологий в высшем образовании является приобретение выпускником вуза компетенций, благодаря которым он сможет стать субъектом решения профессиональных задач, отношений в коллективе, субъектом собственного развития и рынка труда.

Технологии формирования профессиональных компетенций студентов высшей школы:

1. Традиционная учебная деятельность

1.1. Традиционная технология: лекционно-семинарская система обучения. Лекции, практические занятия.

2. Квазипрофессиональная деятельность

2.1. Неимитационные, неигровые технологии. Практикумы: производственные. Технологии организации исследовательской деятельности студентов: студенческие научные общества,

студенческие научные и научно-практические конференции, научные студенческие дискуссии.

2.2. Неимитационные, игровые технологии. Рефлексивно-ролевые игры. Организационно-деятельностные игры. Технологии мозгового штурма: «обратный мозговой штурм», «двойной мозговой штурм», «конференция идей».

2.3. Комбинированные технологии. Технология «Критическое мышление».

2.4. Имитационные, игровые технологии. Технология «Дебаты». Технология имитационных игр: ролевые игры.

3. Учебно-профессиональная деятельность

Технологии формирования научно-исследовательской деятельности студентов. Научный семинар. НИР студентов. Студенческая исследовательская лаборатория. Научные публикации.

12. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на

бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

13. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

13.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знает: - функции и средства общения - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.). Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания Имеет опыт: - решения образовательных и спортивных задач в составе команды.	Этап 1. Формирование базы знаний: – лекции; – семинарские занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний: – практические занятия; – ситуационные задачи; – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий. Этап 3. Проверка усвоения материала: – проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; – анализ и оценка активности и эффективности участия в семинарских и практических
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития	Этап 3. Проверка усвоения материала: – проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; – анализ и оценка активности и эффективности участия в семинарских и практических

	<p>личности, укрепления ее здоровья.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методик оценки физического развития детей и подростков. 	<p>занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование текущих знаний; – контрольные задания; – итоговый контроль по дисциплине.
<p>ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации 	

13.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Описание показателей	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого семинарского и практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты экзамена
Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных, семинарских и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом семинарском и практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может анализировать и оценивать информацию; планировать и

	<p>осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%
Этап 3: Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - тестовые задания и задачи решены самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60% Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных ответов или решений; Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных ответов или решений; Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных ответов или решений
Описание шкал оценивания	
Оценивание результатов зачета с оценкой	<p>Ответ студента на зачете оценивается на:</p> <p>«отлично» - если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах;</p> <p>«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;</p> <p>«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;</p> <p>«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно).</p>
Оценивание результатов работы в группе на практических занятиях	<ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется каждому студенту в группе, решение которой оказался наиболее продуманным, логичным и предусматривающий большее количество особенных ситуаций; группа работала сплоченно, с четкой ориентацией на решение задач, студенты демонстрировали активность и инициативность, ориентацию на стратегию сотрудничества, адекватно определяли свою роль в команде, осознавали личную ответственность за результат группы - оценка «хорошо» выставляется каждому студенту в группе, решение которой имело незначительные нарушения и отклонения от поставленной задачи, наблюдались некоторые нарушения коммуникаций - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при работе в группе, демонстрировал некоторую отстраненность от решения общей задачи, признаки недостаточного понимания своей роли; оценивал предложения других членов команды недостаточно объективно и аргументировано. - оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту группы, дистанцировавшемуся от решения поставленной задачи либо вносящему деструктивные элементы в работу группы.
Оценивание результатов	<p>Шкала оценивания:</p> <p>«Отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные</p>

индивидуального контроля на практическом занятии	<p>понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«Хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«Удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«Неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.</p>	
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p> <p>«отлично» - 90-100% правильных ответов;</p> <p>«хорошо» - 75-89% правильных ответов;</p> <p>«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;</p> <p>«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p>	
Оценивание результатов решения ситуационных задач	<p>Шкала оценивания:</p> <p>«отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал, используя психологические знания, использовал теоретические знания на практике.</p> <p>«хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но обосновании решения наряду с научными законами присутствуют житейские представления;</p> <p>«удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления;</p> <p>«неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.</p>	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	<ul style="list-style-type: none"> - определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме;
	3. Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"> - ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует

	жанру проблемной научной статьи.
4. Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
	- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает 2 критериям - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям

13.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

13.3.1. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Предмет и задачи психологии спорта и физической культуры. Прикладное и теоретическое значение психологии спорта.
2. Соотношение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».
3. Общие и отличительные черты психологии физической культуры и психологии спорта.
4. Структура спортивной деятельности.
5. Роль внимания в физической культуре и спорте. Способы поддержания его устойчивости на занятиях физической культурой.
6. Организация эффективного восприятия на занятиях физической культурой. Типы восприятия занимающихся.
7. Восприятие движения, времени, темпа и ритма как составные элементы интегрированного образа физических упражнений. Специализированные восприятия в спорте.
8. Особенности проявления памяти на занятиях физической культуры. Двигательная память. Роль тактильной и вестибулярной памяти при разучивании физических упражнений.
9. Роль воображения и мыслительной деятельности в спорте. Развитие творческого мышления на уроках физической культуры.
10. Тактическое мышление спортсмена. Основные характеристики тактического мышления. Методы совершенствования тактического мышления.
11. Особенности проявления и регуляции эмоционально-волевой сферы в разных возрастах на занятиях физической культурой.
12. Мотивы занятий физической культуры на разных этапах обучения.
13. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
14. Психология личности спортсмена: отличительные черты личности и их связь с успешностью в спортивной деятельности.
15. Защитные механизмы личности спортсмена (виды и функции).
16. Понятие о двигательных навыках. Стадии формирования двигательных навыков. Закономерности формирования навыков.
17. Представление как программа для реализации двигательных действий. Принципы

идеомоторной тренировки.

18. Психологическая характеристика быстроты и выносливости. Виды и факторы.
19. Психологическая характеристика силы, ловкости, гибкости. Виды, факторы.
20. Понятие о реакции в спорте. Простые и сложные реакции. Структура реакции.
21. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе и спорте. Признаки перенапряжения. Волевая регуляция.
22. Механизмы контроля и самоконтроля в спортивной деятельности.
23. Предсоревновательное психическое состояние. Динамика состояния.
24. Экстремальные ситуации соревновательного характера, как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
25. Планирование психологической подготовки спортсменов к соревнованию.
26. Факторы, способствующие повышению активности на занятиях физической культурой
27. Психологические особенности личности тренера. Основные функции, общие и специальные требования к тренерской деятельности.
28. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
29. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Особенности тактического мышления.
30. Социально – психологические особенности спортивной группы. Понятие спортивной команды. Связующие и отличительные черты спортивных и физкультурных групп.
31. Понятие, признаки, структура спортивных групп, типы взаимоотношений в спортивных группах.
32. Лидерство и руководство в спортивной группе. Стили руководства.
33. Социально – психологический климат в спортивной группе, факторы его определяющие.
34. Психологические основы общения в спорте. Виды общения в спорте. Основные функции общения в спорте.
35. Речевые и неречевые средства, используемые в соревнованиях. Принципы и направленность общения в спорте.
36. Успешность в спортивной деятельности и общение. Факторы, обуславливающие межличностное общение. Особенности управления коммуникацией в спортивной группе.
37. Мотивация спортивной деятельности. Виды мотивов, побуждающие человека заниматься спортом. Динамика мотиваций на различных стадиях спортивной деятельности.
38. Психологические основы отбора в спорте. Цели. Основные методологические принципы психологического отбора.
39. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
40. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка. Цель и критерии психологической готовности спортсмена к соревнованиям.
41. Способы саморегуляции. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов.
42. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям (элементы и критерии готовности спортсмена).
43. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
44. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (содержание, задачи, средства).
45. Основы психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции и ауторегуляции.
46. Применение методов психорегуляции при следующих психических состояниях. Утомление. Избыточное нервнопсихическое напряжение. Фрустрация. Предстартовая лихорадка.

47. Конфликты в спортивном коллективе, их причины и профилактика.
48. Методики психодиагностики психологических качеств занимающихся физической культурой и спортом.
49. Методики психодиагностики психических процессов занимающихся: исследование внимания, оперативной памяти, типа восприятия, особенностей мышления
50. Методики исследования социальных отношений в спортивной команде

13.3.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля

по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

1. Выделите методы ментального тренинга:
 - А) аутогенная тренировка;
 - Б) идеомоторная тренировка;
 - В) психотренинг волевого внимания;
 - Г) макетное моделирование действий;
 - Д) методы гипноза;
 - Е) медитационные методы.

2. Что изучает психология спорта:
 - А) закономерности развития и функционирования психики;
 - Б) закономерности развития, проявления психики человека в условиях физического воспитания под влиянием учебной и учебно-тренировочной деятельности;
 - В) закономерности развития и формирования психики человека в специфических условиях спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

3. На каком возрастном этапе определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции:
 - А) младший школьный возраст
 - Б) подростковый возраст
 - В) старший школьный возраст.

4. Дополните недостающие характеристики тактического мышления спортсмена: наглядно-образный характер, гибкость, быстрота, критичность,

5. Система психологического отбора спортсменов включает следующие 4 этапа:
 1. Формирование целевых результатов.
 - 2.....
 - 3.....
 4. Практика спортивного отбора.

6. Физическое воспитание – это:
 - А) физическая культура
 - Б) физическое образование
 - В) физическое развитие
 - Г) развитие функциональных возможностей человека

7. В число обязательных задач психологии физической культуры не входит:
 - А) оптимизировать процесс воспитания, учитывая проблемы развития физических качеств и двигательных способностей
 - Б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование

необходимого в жизни индивидуального фонда умений, навыков и знаний

В) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы успешности в соревновательной деятельности.

8. Моделирование спортивной деятельности – это:

А) развитие и формирование у спортсменов логического мышления

Б) процесс мысленного «проигрывания» будущей спортивной деятельности в предполагаемых условиях

В) практическое усвоение знаний, умений и навыков.

9. Основной задачей специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию является:

А) вероятностное программирование соревновательной деятельности

Б) создание психической готовности к выступлению в соревнованиях

В) определение и формулировка соревновательной цели

Г) саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний.

10. Допишите недостающие элементы (цели) психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

А) психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к соревнованиям

Б) развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнований

В).....

Г).....

11. Допишите основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения: значимость соревнований, состав 70 участников соревнований, поведение тренера, индивидуальные психологические особенности,

12. Предстартовая лихорадка – это:

А) высокий уровень взволнованности накануне соревнований

Б) психическое напряжение, при котором нервная система находится на грани возможностей

В) эмоциональное воздействие перед стартом.

13. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания включает в себя:

А) подготовка к соревнованиям и участие в них

Б) укрепление здоровья

В) достижение наивысших спортивных результатов

Г) развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций.

14. Идеомоторная тренировка – это:

А) мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения

Б) воссоздание нужной картины предстоящих действий, представление себя в желаемом образе

В) последовательное самовнушение чувств тяжести, тепла в различных областях организма

Г) дыхательные и мимические упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

15. Какие из приведенных методов не относятся к гетерорегуляционным:

- А) рациональное внушение
- Б) аппаратные методы
- В) гипносуггестия
- Г) внушение в состоянии бодрствования.

16. Фрустрация – это:

- А) утомление, снижение интереса к выполняемой деятельности
- Б) избыточное нервно-психическое напряжение
- В) внезапная разница между ожидаемыми событиями и внезапным результатом
- Г) общий депрессивный фон настроения.

17. Проявление воли в младшем школьном возрасте имеет следующие особенности:

- А) выдержка формируется лишь частично
- Б) формируется переход волевой активности от внешней стимуляции к внутренней
- В) волевые качества проявляются лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других
- Г) высокая настойчивость в достижении поставленной цели.

18. Дополните мотивы посещения занятий физкультуры школьниками: удовлетворение потребности в двигательной активности, мотивы самоутверждения,.....

19. К методам изучения личности спортсмена в спортивной команде (группе) относятся:

- А) социализация
- Б) оценка уровня притязаний
- В) оценка уровня личностной тревожности.

20. К специфическим принципам спортивных групп относятся:

- А) направленность на достижение высоких личных и командных результатов
- Б) относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень
- Г) высокий уровень групповой сплоченности
- Д) конформизм.

21. Выделяются следующие основные компоненты тренировочного процесса:

- А) физическая подготовка
- Б) техническая подготовка
- В)
- Г)
- Д)

22. С психологической точки зрения быстрота – это:

- А) способность управлять временными признаками движения
- Б) подвижность нервных процессов
- Г) частотность движений
- Д) скорость движений.

23. Силовая выносливость – это...

- А) способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями
- Б) наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении

В) Способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе.

24. Отличительными чертами спорта в отличие от психологии ФК являются:

- А) достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.
- Б) схема построения занятий и планирование дальнейшей деятельности
- В) структура деятельности
- Г) специальная подготовка человека к достаточно высоким спортивным нагрузкам

25. Дополните факторы надежности соревновательной деятельности:

- А) биомеханический
- Б) психологический
- В)
- Г)

26. Выделите основные направления психологической подготовки спортсменов:

- А) социализация личности в спорте
- Б) развитие личности и психических процессов спортсмена
- В) обеспечение динамики командной деятельности в спорте
- Г) волевая подготовка спортсмена к соревнованию

27. Дополните принципы целенаправленного развития двигательных способностей человека (двигательных качеств):

- А) принцип единой цикловой волны Б) принцип динамической асимметрии,
- В)

28. Главным мотивом спортивной деятельности на стадии высшего спортивного мастерства является:

- А) потребность в больших физических нагрузках
- Б) достижение успеха в спорте
- В) повышение или поддержка собственной значительности
- Г) патриотические мотивы

29. К основным критериям управления совместной деятельностью спортсменов в командах НЕ относится:

- А) групповая сплоченность
- Б) устойчивость состава группы
- В) внутригрупповое и межгрупповое соревнование
- Г) уровень притязаний

30. К основным компонентам тренировочного процесса относятся:

- А) физическая подготовка
- Б) техническая подготовка
- В) тактическая подготовка
- Г)
- Д)

31. Выделяются следующие разновидности предсоревновательных психических состояний:

- А) состояние боевой готовности
- Б) стартовая апатия

В)

32. Авторитет тренера складывается из ряда компонентов:

- А) авторитет профессионала
- Б) авторитет возраста
- В) нравственный авторитет
- Г)
- Д)

33. В процессе учебно-воспитательной деятельности тренер выполняет следующие функции:

- А) управленческую
- Б) воспитательную
- В) регулирующую
- Г)
- Д)

34. Выделите специальные требования к тренерской деятельности:

- А) знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля
- Б) педагогическое образование
- В) умение владеть технико-тактическими навыками
- Г) умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников

35. Под тактикой в спорте понимается:

- А) искусство ведения спортивной борьбы
- Б) совокупность способов, необходимых для достижения поставленной в соревнованиях цели
- В) совокупность приемов, основанных на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников, которые необходимы для достижения соревновательной цели
- Г) комплексная деятельность спортсмена, который предполагает высший уровень развития.

36. Совершенствование каких физических качеств является одной из задач психологической подготовки спортсмена:

- А) выносливость;
- Б) ловкость;
- В) быстрота;
- Г) гибкость;
- Д) сила.

37. Какие педагогические принципы лежат в основе психологической подготовки спортсменов:

- А) принцип повторности и постепенности;
- Б) принцип индивидуализации;
- В) принцип системности;
- Г)
- Д)

38. На каком этапе круглогодичного цикла подготовки спортсмена используются преимущественно методы нервно-психического восстановления спортсменов:

- А) переходный период;
- Б) соревновательный период;

В) подготовительный период.

39. Какое из нижеперечисленных средств является наиболее эффективным для регуляции предстартового состояния футболистов:

- А) специальный массаж;
- Б) дыхательные упражнения;
- В) разминка;
- Г) аутогенная тренировка.

40. Дополните признаки излишнего возбуждения в предсоревновательной ситуации, которые могут быть обнаружены спортсменом при самоконтроле.

- А) резкое учащение пульса;
- Б) учащенное и поверхностное дыхание;
- В) непроизвольное движение губами;
- Г)
- Д)

41. Выделите приёмы начальной фазы саморегуляции у спортсменов:

- А) переключение внимания и отвлечение мыслей от соревнования;
- Б) управление дыханием;
- В) произвольное расслабление мышц рук, ног, туловища, лица;
- Г) самоубеждение.

Шкала оценивания при тестировании:

«отлично» - 90-100% правильных ответов;

«хорошо» - 75-89% правильных ответов;

«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;

«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.

13.3.3 Материалы для подготовки обучающихся к практическим, семинарским занятиям

13.3.3 Материалы для подготовки обучающихся к практическим, семинарским занятиям

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта. Соотношение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт». Связующие и отличительные черты психологии физической культуры и спорта. Связь «Психологии физической культуры и спорта» с различными отраслями психологии. Спорт как специфический вид человеческой деятельности.

Контрольные вопросы:

1. Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
2. Соотношение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».
3. Связующие и отличительные черты психологии физической культуры и спорта.
4. Связь «Психологии физической культуры и спорта» с различными отраслями психологии.
5. Спорт как специфический вид человеческой деятельности.

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному

материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>
2. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 2. Психология спортивной деятельности.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Понятие спортивной деятельности. Этапы деятельности: подготовительный, исполнительный, восстановительный. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Цели и мотивы деятельности, их возрастные особенности. Стадии изменений и формирования мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой и спортом по мере формирования личности. Особенности проявления эмоционально-волевой сферы в младшем, подростковом и старшем школьном возрасте в физкультурной и спортивной деятельности.

Контрольные вопросы:

- 1 Этапы спортивной деятельности.
- 2 Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений.
- 3 Возрастные особенности спортивной деятельности.
- 4 Стадии изменений и формирования мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой и спортом.
- 5 Особенности проявления эмоционально-волевой сферы в младшем, подростковом и старшем школьном возрасте в физкультурной и спортивной деятельности.

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>
5. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>
6. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 3. Мотивация спортивной деятельности.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Потребности как основа мотивационных процессов. Классификации потребностей. Уровневый характер потребностной сферы. Мотивы. Функции мотива: побуждение и смыслообразование. Формирование и развитие мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Возрастная динамика мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Мотивация и целеобразование. Постоянная и ситуативная мотивация. Внешняя и внутренняя мотивация. Оптимум мотивации. Уровень притязаний.

Контрольные вопросы:

1. Классификации потребностей.
2. Мотивы и развитие мотивации к занятиям физкультурой и спортом.
3. Возрастная динамика мотивации к занятиям физкультурой и спортом.
4. Особенности мотивов занятий физической культурой на различных этапах обучения.
5. Классификация мотивов занятия спортом в зависимости от уровня спортивного мастерства.

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

8. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

9. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 4. Формирование личности в спорте.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов. Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интравертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.

Контрольные вопросы:

1. Спорт и личность.
2. Общее и специфическое в складе личности.
3. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.
4. Психологические факторы подготовки/

5. Физиологические факторы эффективности подготовки

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

10. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

11. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

12. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 5. Психология профессиональной деятельности тренера.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Деятельность преподавателя физической культуры, тренера (цель и основные функции). Компоненты личностной готовности к профессиональной деятельности: оптимальная структура мотивации, самопринятие, устойчивость к стрессам и эмоциональному выгоранию, сформированность индивидуального стиля деятельности. Роль академических, перцептивных, речевых, организаторских, авторитарных, коммуникативных, педагогических способностей в достижении профессиональной успешности. Психологические особенности личности тренера.

Контрольные вопросы:

1. Деятельность преподавателя физической культуры, тренера.
2. Компоненты личностной готовности к профессиональной деятельности.
3. Роль академических, перцептивных, речевых, организаторских, авторитарных, коммуникативных, педагогических способностей в достижении профессиональной успешности.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Профессионально значимые качества педагога по ФК, тренера.

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

13. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

14. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

15. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 6. Социальная психология спортивных групп.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Психология малых групп. Межгрупповые отношения и взаимодействия. Классификация групп. Межличностные отношения. Групповая динамика. Социально-психологических характеристик малой группы: групповое мнение, групповое настроение, традиции, лидерство, цели и ценности. Социально-психологический климат в группе. Лидерство и руководство. Критерии эффективности руководства. Социально-психологические характеристики личности в группе: авторитет, притязания, конформизм, срабатываемость, совместимость. Социально-психологические особенности спортивных групп. Лидерство в спортивной группе.

Контрольные вопросы:

1. Психология малых групп.
2. Межличностные отношения.
3. Социально-психологических характеристик малой группы.
4. Лидерство и руководство.
5. Социально-психологические характеристики личности в группе.

Предварительная подготовка студентов:

написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

16. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

17. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

18. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 7. Психические состояния в спорте.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы. Виды предстартовых и стартовых психических состояний. Их психологические особенности. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортивной деятельности. Особенности послесоревновательных психических состояний. Их влияние на восстановление. Классификация функциональных состояний. Психофизиология стресса. Стадии стрессовой реакции человека. Общий адаптационный синдром. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса.

Контрольные вопросы:

1. Виды и особенности предстартовых и стартовых психических состояний.
2. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
3. Экстремальные ситуации соревновательного характера.
4. Особенности послесоревновательных психических состояний.
5. Классификация функциональных состояний.

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

19. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

20. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

21. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 8. Психодиагностика в спорте.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Психодиагностика как основа отбора, психорегуляции, мотивации в спорте. Методики психодиагностики психических процессов занимающихся: исследование внимания (корректирующая проба и др.), оперативной памяти, образного и логического мышления. Методики психодиагностики психических состояний занимающихся (методика Спилбергера-Ханина и др), методика исследования мотивации. Методики психодиагностики психических свойств занимающихся, в том числе проективные методики («Несуществующее животное» и др.). Методики исследования социальных отношений в команде (социометрия и др.).

Контрольные вопросы:

1. Психодиагностика и психорегуляция в спорте.
2. Методики психодиагностики психических процессов занимающихся.
3. Методики психодиагностики психических состояний занимающихся.
4. Проективные методики психодиагностики психических свойств.
5. Методики исследования социальных отношений в команде.

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

22. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

23. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

24. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К.

Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

Тема 9. Психорегуляция в спорте.

Форма проведения семинара: дискуссия.

Цель семинарского занятия: предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Краткое содержание семинара: Понятие психорегуляции в спорте и ее назначение. Психофизиологические основы психорегуляции. Психологическая характеристика утомления, избыточного нервно-психического напряжение, фрустрации и др. негативных состояний. Методы психорегуляции: методы гетерорегуляции, методы ауторегуляции; вербальные и невербальные методы. Основы психогигиены. Факторы, условия и закономерности формирования и проявления способности к психорегуляции. Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования
Контрольные вопросы:

1. Понятие психорегуляции в спорте и ее назначение.
2. Психофизиологические основы психорегуляции.
3. Психологическая характеристика утомления, избыточного нервно-психического напряжение, фрустрации и др. негативных состояний.
4. Методы психорегуляции: методы гетерорегуляции, методы ауторегуляции; вербальные и невербальные методы.
5. Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования

Предварительная подготовка студентов: написание реферата, доклада по пройденному материалу.

Рекомендуемая дополнительная литература и источники:

25. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

26. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

27. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

13.3.4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Контрольная работа №1

Психология физического воспитания и спорта

Выполнил

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном

виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовки в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Зациорский, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Филину В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого

раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

Примерный перечень тем

1. Формирование личности спортсмена. Роль самосознания, деятельности тренера, спортивного коллектива, общества.

2. Личность спортсмена (типология характера, направленность личности, волевая сфера и пр.)

3. Психология спортивного соревнования.

4. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности.

5. Ментальный тренинг в спорте. Сфера применения, методы.

6. Двигательные навыки. Закономерности и стадии их формирования навыков. Роль психических процессов.

7. Механизмы контроля и самоконтроля в спортивной деятельности.

8. Социально-психологические особенности спортивного коллектива.

9. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

10. Лидерство и руководство в спортивной группе. Стили руководства.

11. Мотивация спортивной деятельности. Динамика мотиваций на различных стадиях спортивной деятельности

12. Психорегуляция в спорте. Методы гетерорегуляции и ауторегуляции.

13. Конфликты в спортивном коллективе, их причины и профилактика. Управление конфликтом

14. Психодиагностика психологических качеств занимающихся физической культурой и спортом.

15. Психодиагностика психических состояний в спорте

16. Воля как психический процесс. Волевое поведение и волевые характеристики личности.

17. Методологические принципы и этапы психологического спортивного отбора

18. Мотивация спортивной деятельности

19. Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.

20. Индивидуальный стиль деятельности и спортивные достижения.

13.3.5. Темы рефератов по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»:

1. Воспитательное значение физической культуры и спорта.

2. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.

3. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.

4. Теории построения и управления движениями.

5. Алгоритмизация обучения движениям.

6. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.

7. Структура спортивно-педагогической деятельности.

8. Особенности деятельности спортивного педагога.
9. Характеристика стилей руководства спортивным коллективом.
10. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
11. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
12. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
13. Формирование профессионального интереса.
14. Склонность к педагогической деятельности.
15. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
16. Психологическая структура спортивной деятельности.
17. Психологические особенности спортивной деятельности.
18. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
19. Факторы, обуславливающие принятие решений.
20. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
21. Психологические особенности спортивного соревнования.
22. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
23. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, способы коррекции.
24. Состояние психической готовности спортсмена.
25. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
26. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
27. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
28. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.
29. Понятие и признаки спортивного коллектива.
30. Структура спортивной команды.
31. Динамические процессы в команде.
32. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
33. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.
34. Общение в спорте: понятие, виды и функции.
35. Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное.

36. Коммуникативная компетентность: понятие, структура.
37. Принципы идеомоторной тренировки.
38. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.
39. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.
40. Методы психорегуляции.

Методические указания по написанию реферата.

Требуемый размер текста – от 15 до 20 машинописных страниц, кегль 12 или 14.

В составе текста должны быть следующие части: титульная страница, «Содержание», «Введение», основная часть, «Заключение» и «Список литературы». Во вводной части формулируются цель реферата и актуальность рассматриваемой темы. В заключительной части формулируются собственные выводы из рассмотренного материала.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

В описании каждого текста указываются: автор, название, место издания, издательство, год издания; для периодических изданий и серий приводятся их номера; если текст составляет часть издания, то указываются соответствующие страницы.

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками. Желательно, чтобы объем цитат не превышал пятой части от каждой страницы.

Ссылка с указанием источника делается в виде постраничных сносок (внизу страницы), либо в квадратных скобках (в основном тексте) – по предпочтению преподавателя, утвердившего тему реферата.

Критерии оценки.

1. Знание и понимание теоретического материала.

- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;
- используемые понятия строго соответствуют теме;
- самостоятельность выполнения работы.

2. Анализ и оценка информации - грамотно применяет категории анализа;

- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;
- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;
- студент использует большое количество различных источников информации;
- дает личную оценку проблеме;

3. Построение суждений - ясность и четкость изложения;

- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;
- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.
- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.

4. Оформление работы - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;

- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

Оценивание рефератов:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям

- оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям
- оценка «удовлетворительно» если работа отвечает 2 критериям
- оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям