



Государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма  
имени Ю.А. Сенкевича»  
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ГАОУ ВО МГИФКСиТ  
имени Ю.А. Сенкевича  
Н.В. Масыгина

«10» \_\_\_\_\_ 2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины:

**Психологические аспекты профессиональной деятельности тренера в детско-юношеском спорте**

индекс по учебному плану: **Б1.В.ДВ.03.02**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

факультет: **Туризма**

кафедра: **Теории и методики физической культуры и спорта**

Общая трудоёмкость (в академических часах / ЗЕ)	144 часа / 4 ЗЕ	
	очная	заочная
в том числе по формам обучения:		
<b>аудиторных</b>	72	12
из них:		
лекции	36	4
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабо- раторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	36	8
<b>самостоятельных</b>	72	132
<b>контроль</b>	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>		
Зачет с оценкой	6 семестр	4 курс

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре Теории и методики физической культуры

Разработчик рабочей программы  канд. пед. наук, доцент. М.В. Еремин

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры  
протокол от «31» 08 2020 г. № 1


Заведующий кафедрой  канд. пед. наук., доцент М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела

  
В.В. Вознесенская

Зав. библиотекой

  
Ю.Г. Нацина

## 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 блока Б1.В.ДВ.03.02 «Психологические аспекты профессиональной деятельности тренера в детско-юношеском спорте» и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль 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 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата *Спортивная подготовка в избранном виде спорта* направления подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденным в 2020 г.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 «Психологические аспекты профессиональной деятельности тренера в детско-юношеском спорте» приобретение студентами основ теоретических знаний, соотношенных с общими целями образовательной программы, с последующим применением навыков на практике, а также использования современных отношений педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности в области физического воспитания и спортивной тренировки., ознакомление и овладение широким спектром методов и методических подходов для оценки качества тренировочного процесса в спорте и физической культуре.

Задачи дисциплины:

- освоение психологических знаний в профессиональной деятельности тренера в детско-юношеском спорте;

- формирование представлений о психологии профессиональной деятельности тренера в сфере управления тренировочным процессом;

- развитие навыков и организация тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спорте.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Психологические аспекты профессиональной деятельности тренера в детско-юношеском спорте» включена в вариативную часть ОПОП ВО.

Для успешного освоения дисциплины студент должен обладать общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями. Дисциплина преподается на базе освоения таких дисциплин как: «История физической культуры и спорта», «Безопасность жизнедеятельности», «Организационно-методическая деятельность по предотвращению нарушений антидопинговых правил», «Общая психология» и других обязательных дисциплин учебного плана.

Основные положения дисциплины «Психологические аспекты профессиональной деятельности тренера в детско-юношеском спорте» должны быть использованы в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Психофи-

зиологические основы женского спорта», «Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта», прохождения преддипломной практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p><b>УК-3.</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p><b>УК-3.3.</b> Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели. При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции и средства общения;</li> <li>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.)</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;</li> <li>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;</li> <li>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;</li> <li>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания;</li> </ul> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решения образовательных и спортивных задач в составе команды.</li> </ul>
	<p><b>УК-3.4.</b> Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- источники, причины и способы управления конфликтами.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;</li> <li>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностной и развивающий.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности</li> </ul>

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа, включая зачет с оценкой.

### 5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

#### Очная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Все- го час.	Контактная работа					СРС	Индекс компе- тенции
			все- го	в т.ч.					
				Л	Се- ми- нары	Практ за- ня- тия	Др. виды работ		
<b>Раздел 1. Психология тренер-спортсмен</b>									
1	Теоретическая подготовка как творческая деятельность тренера и спортсмена в детско-юношеском спорте	12	4	2	-	2	-	8	УК-3
2	Психологическая подготовка в совершенствовании потенциальных возможностей спортсмена	12	4	2	-	2	-	8	УК-3
3	Учебно-тренировочные занятия, как психолого-педагогический процесс	10	4	2	-	2	-	6	УК-3
<b>Раздел 2. Психология профессиональной деятельности тренера</b>									
4	Основы обучения двигательным действиям	12	8	4	-	4	-	4	УК-3
5	Теоретико-методические основы воспитания психофизических качеств	12	8	4	-	4	-	4	УК-3
<b>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в психологическом воспитании</b>									
6	Формы построения занятий в психологическом воспитании	12	8	4	-	4	-	4	УК-3
7	Основы контроля в психологическом воспитании	10	4	2	-	2	-	6	УК-3
<b>Раздел 4. Психологическое воспитание различных возрастных групп населения</b>									
8	Психологическое воспитание дошкольников	12	8	4	-	4	--	4	УК-3
9	Психологическое воспитание детей школьного возраста	10	4	2	-	2		6	УК-3
<b>Раздел 5. Спортивный отбор</b>									
10	Спорт в системе современного общества	10	8	4	-	4	-	2	УК-3
11	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	10	4	2	-	2	-	6	УК-3
<b>Раздел 6. Формирование физической культуры личности</b>									
12	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	10	4	2	-	2	-	6	УК-3
13	Воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена	12	4	2	-	2	-	8	УК-3
	Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-		
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	

## Заочная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Все- го час.	Контактная работа					СРС	Индекс компе- тенции
			все- го	в т.ч.					
				Л	Се- ми- нары	Практ за- ня- тия	Др. виды ра- бот		
<b>Раздел 1. Психология тренер-спортсмен</b>									
1	Теоретическая подготовка как творческая деятельность тренера и спортсмена в детско-юношеском спорте	12	2	2	-	-	-	10	УК-3
2	Психологическая подготовка в совершенствовании потенциальных возможностей спортсмена	12	2	-	-	2	-	10	УК-3
3	Учебно-тренировочные занятия, как психолого-педагогический процесс	10	-	-	-	-	-	10	УК-3
<b>Раздел 2. Психология профессиональной деятельности тренера</b>									
4	Основы обучения двигательным действиям	12	2	2	-	-	-	10	УК-3
5	Теоретико-методические основы воспитания психофизических качеств	12	2	-	-	2	-	10	УК-3
<b>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в психологическом воспитании</b>									
6	Формы построения занятий в психологическом воспитании	12	2	-	-	2	-	10	УК-3
7	Основы контроля в психологическом воспитании	10	-	-	-	-	-	10	УК-3
<b>Раздел 4. Психологическое воспитание различных возрастных групп населения</b>									
8	Психологическое воспитание дошкольников	12	2	-	-	2	-	10	УК-3
9	Психологическое воспитание детей школьного возраста	10	-	-	-	-	-	10	УК-3
<b>Раздел 5. Спортивный отбор</b>									
10	Спорт в системе современного общества	10	-	-	-	-	-	10	УК-3
11	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	10	-	-	-	-	-	10	УК-3
<b>Раздел 6. Формирование физической культуры личности</b>									
12	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	10	-	-	-	-	-	10	УК-3
13	Воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена	12	-	-	-	-	-	12	УК-3
	Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего часов	144	12	4	-	8	-	132	

## 5.2. Тематическое содержание дисциплины

### Раздел 1. Психология тренер-спортсмен

#### Тема 1. Теоретическая подготовка как творческая деятельность тренера и спортсмена в детско-юношеском спорте

Творческая (интеллектуальная) подготовка. Теоретическая подготовка включает в себя воспитание человека в духе высокой морали. Определение системы психологического воспитания, ее цель, задачи, направления и формы. Основные компоненты системы психоло-

гического воспитания. Связь психологического воспитания с образованием и трудовой деятельностью.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

## **Тема 2. Психологическая подготовка в совершенствовании потенциальных возможностей спортсмена**

Общее понятие о принципах как элементах теории и их значении для психологического воспитания. Система принципов психологического воспитания.

Общесоциальные принципы воспитательной стратегии общества.

Общеметодические (дидактические) принципы: сознательности и активности, доступности и наглядности, систематичности, последовательности и постепенности, индивидуализации, прочности, прогрессирования.

Специфические принципы психологического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания; систематичного чередования нагрузок и отдыха; циклического построения системы занятий; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; единства общей и специальной подготовки; возрастной адекватности направлений многолетнего процесса психологического воспитания.

Социальная стратегия общества в психологическом воспитании населения. Применение общепедагогических и специфических принципов в психологическом воспитании.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

## **Тема 3. Учебно-тренировочные занятия, как психолого-педагогический процесс**

Характеристика средств психологического воспитания: эмоции (радость, удивление, страх, гнев, удовольствие, стыд, отвращение, презрение, страдание, чувства), настроение, аффект (оперантное обусловливание).

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Основные компоненты физической нагрузки, определяющие ее направленность.

Характеристики движений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Виды и части техники. Критерии оценки эффективности техники.

Адаптация к тренировочным нагрузкам. Тренировочный эффект: срочный, отсроченный, кумулятивный.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

## **Раздел 2. Психология профессиональной деятельности тренера**

### **Тема 4. Основы обучения двигательным действиям.**

Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка.

Структура обучения отдельному двигательному действию (беседа). Этапы обучения двигательному действию. Предупреждение и исправление ошибок.

Особенности обучения двигательным действиям обучаемых различных категорий.

Этапы обучения, задачи, средства, методы на этапах - на конкретных примерах (письменные работы). Выбор физических упражнений, решающих конкретные задачи поэтапного обучения двигательному действию.

Использование наглядных, словесных и практических методов на различных этапах обучения двигательному действию.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

### **Тема 5. Теоретико-методические основы воспитания психофизических качеств**

Качество – сущностная особенность, позволяющая различать ощущения (например, вкусовые от тактильных), а также различные вариации внутри определенного вида (например, от насыщенности цвета). Интенсивность – количественная составляющая, определяемая

силой действующего раздражителя. Продолжительность – временная характеристика, зависящая от функционального состояния органов чувств, с одной стороны и продолжительности воздействия раздражителя – с другой. Объективность – отражение внешнего раздражителя. Субъективность – зависимость от состояния нервной системы и индивидуальные особенности спортсмена. Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-3.3, УК-3.4.*

### **Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в психологическом воспитании**

#### **Тема 6. Формы построения занятий в психологическом воспитании**

Характеристика форм психологического воспитания. Формы психологического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Структура занятий. Многообразие форм психологического воспитания как условие реализации его цели и задач.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-3.3, УК-3.4.*

#### **Тема 7. Основы контроля в психологическом воспитании**

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса психологического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля в спорте и школьном психологическом воспитании.

Учет успеваемости, как вид текущего и этапного контроля.

Предварительный, текущий и итоговый контроль на уроках физической культуры в школе.

Срочный, отставленный и этапный контроль состояния тренированности в спорте. Соревнования, как вид контроля.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-3.3, УК-3.4.*

### **Раздел 4. Психологическое воспитание различных возрастных групп населения**

#### **Тема 8. Психологическое воспитание дошкольников**

Возрастные особенности дошкольников. Задачи физического воспитания дошкольников. Средства, методы и формы физического воспитания детей дошкольного возраста. Меры безопасности при проведении занятий с дошкольниками. Просмотр и проведение педагогического анализа в группе дошкольников образовательного учреждения. Разработка плана тренировочного занятия для одной из возрастных групп дошкольников.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-3.3, УК-3.4.*

#### **Тема 9. Психологическое воспитание детей школьного возраста**

Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Задачи, средства и особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Планирование материалов программы. Методика конструирования конспекта урока. Педагогические наблюдения, анализ. Разработка домашних заданий по физической культуре. Организация и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-3.3, УК-3.4.*

### **Раздел 5. Спортивный отбор**

#### **Тема 10. Спорт в системе современного общества.**

Спорт в структуре современного общества. Функции современного спорта. Классификация видов спорта. Положительные психологические качества, мотивации, лидерство и притязательность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, фрустрация (спортивная агрессивность), активационные и операционные свойства личности (память, внимание,



мышление, скорость переработки информации), сенсомоторика, темперамент, индивидуальный стиль деятельности.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

### **Тема 11. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор».

Место отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов. Уровни, организация и методика отбора.

Отличие понятий «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Роль спортивного отбора в повышении эффективности подготовки спортсменов.

Участие в тестировании учащихся с целью определения вида спорта, соответствующего их индивидуальным особенностям.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

## **Раздел 6. Формирование физической культуры личности**

### **Тема 12. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.**

Ведущие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания.

Многогранность воспитательных функций специалиста физического воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и его профессиональной подготовленности.

Физкультурный коллектив как фактор воспитания.

Активность воспитываемого как фактор формирования личности (самовоспитание). Основные средства, пути и формы самовоспитания в процессе физического воспитания.

Взаимосвязь физического, нравственного, идейного воспитания. Ведущая роль нравственного воспитания в системе духовного воспитания.

Задачи по подготовке к трудовой деятельности. Воспитание трудолюбия в процессе физического воспитания.

Задачи интеллектуального воспитания, решаемые в процессе физического воспитания.

Возможности воспитательного воздействия на занятиях физическими упражнениями и спортом. Комплексное применение принципов, методов, форм и средств физической культуры для воспитания личности.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

### **Тема 13. Воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.**

Роль физического воспитания в формировании волевых черт характера. Мотивационные основы деятельности спортсмена; пути их направленного формирования, усиления и коррекции. Спортивно-этическое воспитание.

Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных отношений в условиях спортивной деятельности.

Специальная психологическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям.

Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности.

Практические аспекты совершенствования морально-волевых качеств на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Регулирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Методы специальной психологической подготовки спортсмена

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* УК-3.3, УК-3.4.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 6.1. Основная литература

1. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455159>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454169>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. — Москва : Спорт, 2018. — 319 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — URL: <https://book.ru/book/928966> — Текст : электронный.

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

### 6.3 Сайты федераций для изучения документации, правил соревнований, видео индивидуальных и командных технических элементов.

1. <https://ruchess.ru/> Федерация шахмат России
2. <http://rusboxing.ru/> Федерация бокса России
3. <http://rusathletics.info/> Всероссийская федерация легкой атлетики
4. <https://sportgymrus.ru/> Федерация спортивной гимнастики России
5. <https://rufso.ru/> Федерация спортивного ориентирования России
6. <http://cheerleading.ru/> Федерация чирлидинга России
7. <https://www.judo.ru/> Федерация дзюдо России
8. <http://www.volley.ru/> Федерация волейбола России
9. <https://russiabasket.ru/> Федерация баскетбола России
10. <https://rushandball.ru/> Федерация гандбола России
11. <https://rfs.ru/> Российский футбольный союз

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Сайт «Минобрнауки.рф.», рубрика «Обращение граждан», вопросы и ответы, тема «Дети с ОВЗ аучная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека: электронные версии статей журналов. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru>].

### **Перечень информационно-справочных систем:**

- Электронно-библиотечная система – КноРус;
- Электронно-библиотечная система Юрайт

Правовая информационная система «Консультант-плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (в соответствии с графиком работы коммерческой версии для незарегистрированных пользователей).

Правовая информационная система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Программное обеспечение:

Для успешного освоения дисциплины, студенты используют 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 (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

В ходе учебных занятий по дисциплине у студентов формируется целостное понимание и представление о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, формируются профессионально-прикладные умения и навыки. В учебном процессе студенты знакомятся с основами проектной и исследовательской деятельности, которая расширяет образовательные возможности за счет наглядной демонстрации взаимосвязи физической и технической подготовленности с показателями двигательных и вегетативных функций организма.

Для развития когнитивной сферы студента на лекционных и практических занятиях используются мультимедийные презентации, демонстрационный материал, активные и интерактивные формы занятий.

Двигательные умения и навыки по освоению игровых технических элементов, тактики игры вырабатываются *парным, групповым или поточным* способом.

Подготовка конспекта занятия у студента формирует *проектное мышление*, заключающееся в определении:

- возраста и технической подготовленности занимающихся;
- целей и задач занятия;
- объема, последовательности, продолжительности и интенсивности двигательной нагрузки для разминочных, подводящих, образовательных или развивающих двигательных действий;
- методических указаний в соответствии с возрастом и уровнем технической подготовленности занимающегося;
- качества и скорости воспроизведения подводящих технических действий, фиксацией и устранением ошибок в технике и тактике.

Современное и глубокое представление о технике, методике обучения и тактике студент получает, используя *компьютерные и видео-технологии*, которые включают в себя:

- просмотр и изучение техники и методики обучения элементам, техническим и тактическим индивидуальным действиям конькобежца по видеороликам и соревнованиям сборных команд на официальном сайте федерации конькобежного спорта России;

- просмотр календарных забегов чемпионата России, Чемпионаты Мира и Олимпийских игр, с последующим анализом индивидуальных, тактических действий участников забега;

- проведение встреч и просмотр мастер-классов с ведущими тренерами и бегунами профессионалами для понимания текущих целей отрасли спорта, современных развивающих и методических задач в спортивной специализации на различных уровнях подготовленности, ознакомления с ведущим опытом методических достижений в спорте.

Высокая квалификация и компетентность специалиста, освоившего дисциплину обусловлена выраженной эффективностью самостоятельной работы студентов базирующейся на освоении технологии поиска и сбора новой информации, технологии педагогического наблюдения и анализа соревновательной деятельности, системного сбора и представления новой информации.

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, 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 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 зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

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

Для эффективного понимания и оперирования материалом, умения разбирать материал на составные части, четкого представления его структуры, понятий, правил и методического обеспечения, взаимосвязей составных элементов, освоение лекционного курса дисциплины, включающего мультимедийные формы для студентов, предполагает выполнение следующих правил:

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

- просматривать свои конспекты и презентации материалов предыдущей лекции на сайте кафедры. 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 практическим (семинарским) занятиям**

Эффективное освоение практического курса дисциплины овладение техническими умениями и навыками, методическими особенностями обучения двигательным действиям, развитием физических качеств, построением учебно-тренировочного процесса, понимание и оперирование материалом, умения разбирать материал на составные части, четкого представляя его структуру, понятия, правила и методическое обеспечение, взаимосвязи составных элементов, создание новых технологий обучения потребует от студентов предварительной работы:

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовую документацию по организации физкультурной и спортивной деятельности, материалы правоприменительной практики;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе практического занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю по графику его работы.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов дисциплины 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.

Перечень видов самостоятельной работы:

- изучение содержания учебных программ, наблюдение за занятиями, подготовка конспектов,

- подготовка к зачету, собеседованию

- просмотр и анализ видео-обучающих материалов и соревнований

- подготовка к выполнению двигательных нормативов

Аудиторные самостоятельные занятия включают в себя:

- работу с источниками литературы (учебниками): конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных разделов и тем, анализ содержания научно-методической литературы;

- просмотр учебных кинофильмов, учебных видеороликов по методике обучения отдельным техническим элементам, индивидуальной и групповой тактической подготовке в спорте;

- разработка методических планов-конспектов подготовительных, подводящих и основных упражнений по видам спорта;

*Анализ реальных соревнований (рекомендуется) и записей видеоматериалов соревнований:*

- просмотр реальных соревнований различного уровня по спорту с итоговым обобщением собранного материала (рефераты по различным видам организационной работы, протоколы судейства, графические записи, индивидуальные, групповые тактические действия и схемы, таблицы результативности, графики активности);

- просмотр и анализ видеоматериалов соревнований по видам спорта; (графические записи, индивидуальные и групповые тактические действия, схемы, таблицы результативности, графики активности);

- телепередач с последующей аналитической работой судей по видам спорта.

*Подготовка к зачету, собеседованию:*

- воспроизведение понятий, методов тренировки, принципов организации занятий, интерпретация, применение знаний теории в предложенных конкретных условиях, понимание структуры (целого и составных частей) спорта;

- проектирование и выполнение плана-конспекта по виду спорта. самостоятельный анализ проектов;

- анализ, систематизация и обобщение необходимых сведений по пройденным разделам программы.

*Подготовка к выполнению двигательных нормативов:*

- выполнение индивидуальных и групповых технических элементов по спорту (результат тестирования);

- развитие физических качеств, совершенствованию техники и тактики в спорте.

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.

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным настоящей РПД;

- в полном объеме выполнять плановые задания, предложенные преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на практических занятиях 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.

## **11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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

Обучение, текущая и промежуточная аттестация студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся в каждом конкретном случае.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, занятия проводятся 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.

При зачислении студентов с ОВЗ меняются 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 посредством вебинаров (например, с использованием программы Webinar, Zoom, Skype, и др.), 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.

## 12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
<b>УК-3.</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции и средства общения;</li> <li>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.);</li> <li>- источники, причины и способы управления конфликтами;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;</li> <li>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;</li> <li>- общаться с детьми, признавать их достоин-</li> </ul>	<p><b>Этап 1.</b> Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– лекции;</li> <li>– практические занятия по темам теоретического содержания;</li> <li>– самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.</li> </ul> <p><b>Этап 2.</b> Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические занятия;</li> <li>– ситуационные задачи;</li> <li>– самостоятельная работа по решению ситуационных зада-</li> </ul>

	<p>ство, понимая и принимая их;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания;</li> <li>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;</li> <li>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;</li> <li>- составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности;</li> </ul> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решения образовательных и спортивных задач в составе команды.</li> </ul>	<p>ний.</p> <p><b>Этап 3.</b> Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач;</li> <li>– анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях;</li> <li>– тестирование текущих знаний;</li> <li>– контрольные задания;</li> <li>– итоговый контроль по дисциплине.</li> </ul>
--	--	--

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

<b>Описание показателей</b>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционных и практических занятий;</li> <li>- ведение конспекта лекций;</li> <li>- подготовка конспекта занятий на заданную тему.</li> </ul>
<u>Этап 2:</u> Формирование практических навыков подготовки и проведения занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное и своевременное формирование практических навыков и методики обучения;</li> <li>- успешное выполнение тестирования;</li> <li>- наличие правильно выполненной самостоятельной работы</li> </ul>
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала путем анализа проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитические возможности комбинирования целей, условий для решения поставленной задачи;</li> <li>- выполнение самостоятельных работ с оценкой, в том числе домашних заданий;</li> <li>- результаты зачета</li> </ul>
<b>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</b>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционных и практических занятий не менее 80%;</li> <li>- наличие конспекта занятий по всем темам, вынесенным на обсуждение не менее 60%</li> <li>- участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%</li> </ul>
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент знает сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%;</li> <li>- может определить основные направления практического использования знаний с правильностью не менее 60%;</li> <li>- называет и описывает различные формы и методы обучения с правильностью не менее 60%;</li> <li>- называет и описывает различные формы и методы контроля с правильностью не менее 60%;</li> <li>- знает структуру построения занятий, формы и способы планирования, документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах с правильностью не менее 60%;</li> </ul>
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовые задания и задачи решены самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60%</li> </ul>



	<p>Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных ответов или решений;</p> <p>Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных ответов или решений;</p> <p>Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных ответов или решений</p>
Уровни	<p><b>Пороговый:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация знаний и использования базовых основ дисциплины; - владение основами техники элементов и методики обучения;</li> <li>- владение планированием дисциплины.</li> </ul> <p><b>Повышенный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применить знания, умения и навыки на различных этапах обучения и тренировочного процесса;</li> <li>- корректировка обучения и тренировки в зависимости от пола и возраста обучающихся;</li> <li>- возможность самостоятельной и обоснованной оценки предложенному проекту тренировки.</li> </ul>
<b>Описание шкал оценивания</b>	
Оценивание результатов зачета с оценкой	<p>Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:</p> <p>«отлично» - если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий верное, выполнено без ошибок и последовательно;</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"> <li>- оценка «отлично» выставляется каждому студенту в группе, чье решение или расчёт оказался наиболее продуманным, логичным и предусматривающий большее количество особенных ситуаций;</li> <li>- оценка «хорошо» выставляется каждому студенту в группе, чей расчет имеет незначительные нарушения;</li> <li>- оценка «удовлетворительно» выставляется каждому студенту в группе, чей расчёт имеет нарушения, но в целом задание выполнено;</li> <li>- оценка «неудовлетворительно» выставляется каждому студенту группы, если расчёт произведён с грубыми нарушениями и не соответствует поставленной задаче.</li> </ul>
Оценивание результатов практического тестирования	<p>Умения, навыки: в работе демонстрируется техника приобретенных умений; демонстрируется самостоятельное решение 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><b>Шкала оценивания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике.</li> <li>- «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ</li> </ul>

	или научные законы; - «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления; - «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	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 приёмы 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; - даёт личную оценку проблеме.
	3. Построение суждений	- ясность и чёткость 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 всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.	

### **12.3. 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**

#### **12.3.1. Контрольные вопросы для подготовки к зачету**

1. Назовите основные характеристики ощущений в детско-юношеском спорте.
2. Составьте классификацию ощущений в детско-юношеском спорте.
3. Каковы характерные свойства ощущений в детско-юношеском спорте.
4. Каковы особенности восприятия в детско-юношеском спорте.
5. Эстетическое значение спорта.
6. Назовите виды восприятия в детско-юношеском спорте.
7. Каковы характерные свойства ощущений в детско-юношеском спорте.
8. Каковы основные этапы восприятия в детско-юношеском спорте.
9. Методы психологического воспитания. Их классификация.
10. Методы обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств.
11. Специфические методы обучения двигательным действиям.

12. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
13. Особенности игрового метода в психологическом воспитании.
14. Особенности соревновательного метода в психологическом воспитании.
15. Значение идеомоторной тренировки в психологическом воспитании.
16. Информативные показатели нагрузки (компоненты нагрузки) при выполнении физических упражнений. Изменение тренировочного эффекта в зависимости от компонентов нагрузки.
17. Сравнительная характеристика распространенных классификаций физических упражнений.
18. Оздоровительные свойства природной среды и гигиенических факторов, дополняющих комплекс средств физического воспитания.
19. Система принципов физического воспитания.
20. Соотношение общепедагогических и специфических принципов психологического воспитания.
21. Принцип непрерывности процесса психологического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
22. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе психологического воспитания и адаптивного сбалаंसирования их динамики.
23. Принципы цикличности процесса психологического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
24. Общие основы обучения двигательным действиям. Характеристика этапов обучения двигательному действию.
25. Методика начального разучивания двигательного действия.
26. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
27. Методика результирующей отработки двигательного действия.
28. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
29. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок в процессе обучения двигательному действию.
30. Основы современной методики воспитания двигательных способностей.
31. Воспитание способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
32. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
33. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
34. Определение силы человека. Характеристика проявлений силовых возможностей.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Определение быстроты человека и характеристика основных форм ее проявления.
37. Основы современной методики воспитания быстроты двигательной реакции.
38. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
39. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
40. Определение выносливости и характеристика ее проявлений.
41. Основы методики воспитания общей (аэробной) выносливости.
42. Основы методики воспитания выносливости к скоростной работе.
43. Основы методики воспитания силовой выносливости.
44. Определение гибкости и основных ее проявлений. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
45. Основы методики формирования осанки.
44. Основы методики наращивания массы тела и коррекции телосложения в процессе психологического воспитания.

45. Условия и пути направленного воздействия в процессе психологического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
46. Воспитание волевых качеств личности в процессе психологического воспитания.
47. Многообразие форм построения отдельных занятий в психологическом воспитании и общие основы их структур.
48. Основные положения методики построения занятий урочного типа в психологическом воспитании.
49. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
50. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
51. Общая и специальная «разминка» в занятиях физическими упражнениями.
52. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
53. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса психологического воспитания.
54. Комплексный контроль процесса психологического воспитания и самовоспитания. Виды контроля.
55. Единство планирования и контроля процесса психологического воспитания.
56. Особенности содержания и основы методики психологического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
57. Особенности содержания и основы методики психологического воспитания детей младшего школьного возраста.
58. Особенности содержания и основы методики психологического воспитания школьников подросткового возраста.
59. Особенности содержания и основы методики психологического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
60. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов психологического развития индивида в системе психологического воспитания подрастающих поколений.
61. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
62. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи.
63. Пути оптимизации содержания психологического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
64. Актуальные задачи по развертыванию прикладной психологической подготовки молодежи к трудовой деятельности и военной службе.
65. Основные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.

### **12.3.2 Примерная тематика рефератов, докладов, эссе**

1. Основные понятия психологического развития. Показатели телосложения. Критерии здоровья. Показатели развития физических качеств. Физическое развитие и законы наследственности.
2. Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, психологического развития детей, подростков и молодежи.
3. Основы построения занятий с детьми дошкольного возраста.
4. Основы построения занятий с детьми школьного возраста
5. Психологическое воспитание. Обучение движениям. Степень освоенности движений. Физические качества как функциональные качества.

6. Основное понятие - психологическая подготовка. Общая и специальная психологическая подготовка. Целенаправленная психологическая подготовка.
7. Назвать показания и противопоказания к занятиям по наиболее часто встречаемым заболеваниям.
8. По каким признакам оценивается психологическое здоровье населения.
9. В чём состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.
10. Концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи».
11. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.
12. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).
13. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.
14. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.
15. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.
16. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.
17. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.
18. Методика проведения оценки физического развития человека.
19. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.
20. Основные закономерности роста и развития ребенка.
21. Характеристика внешних признаков полового созревания.
22. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.
23. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.
24. Использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировке и психологическом воспитании.
25. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.
26. Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры.
27. Двигательная активность младших и средних школьников.
28. Организация и проведение общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
29. Особенности организации и проведения спортивных праздников с дошкольниками и младшими школьниками.
30. Психологическое воспитание в семье.

### **12.3.3 Методические указания и темы контрольных работ для заочной формы обучения**

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. Петров, 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 Фадееву 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 оценку.

Положительная оценка за контрольную работу даёт право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостат-

ков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру для повторной проверки.

### **Темы контрольных работ**

1. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.
2. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
3. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
4. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
5. Принцип направленности к высшим достижениям, углублённой специализации и индивидуализации.
6. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды, приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
7. Психологическая подготовка спортсмена. Задачи, средства и методы совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
8. Значение психофизических особенностей при оценке и прогнозировании спортивных способностей к обучению юных спортсменов.
9. Особенности профессиональной деятельности тренеров в современных условиях.
10. Требования, предъявляемые к личности и деятельности современного тренера.
11. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера.
12. Профессионализм и мастерство в деятельности тренера. Ключевые компетенции тренера.
13. Актерское мастерство в работе тренера.
14. Общение и формирование коммуникативной компетенции тренера в процессе тренировки.
15. Индивидуально-психологические факторы успешности тренерской деятельности.