



**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. Масягина
«10» _____ 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины:

Психофизиологические основы женского спорта

индекс по учебному плану: **Б1.В.ДВ.05.02**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

факультет: **Туризма**

кафедра: **Теории и методики физической культуры**

Общая трудоемкость <i>(в академических часах / ЗЕ)</i>	180 часов / 5 ЗЕ	
	очная	заочная
в том числе по формам обучения:		
<i>аудиторных</i>	80	18
из них:		
лекции	40	10
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	40	8
<i>самостоятельных</i>	100	162
<i>контроль</i>	-	-
Форма промежуточной аттестации Зачет с оценкой	8 семестр	5 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 дисциплины  канд.пед. наук, доц. Горшков А.Г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры
протокол от «4» 06 2020г. № 1

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

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.05.02 «Психофизиологические основы женского спорта» и студентов направления 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 N 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», утвержденным в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Психофизиологические основы женского спорта» является формирование общепрофессиональных компетенций обучающихся, характеризующих этапы освоения образовательной программы.

Задачи дисциплины:

- ознакомление с положениями теории физической культуры, психофизиологическими особенностями женского организма при планировании учебно-тренировочных занятий и мероприятий оздоровительного характера;

- ознакомление с психологическими аспектами спортивного отбора и спортивной ориентации женщин в спорте;

- приобретения знаний, умений и навыков, обеспечивающих владение методами оценки функционально–физиологических особенностей женского организма в процессе физической подготовки для формирования эффективных здоровьесберегающих программ и достижения спортивных результатов различного уровня в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;

- формирование умений использовать полученные знания по психофизиологии человека для оценки его физического развития с учетом пола и возраста;

- 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 психофизиологического состояния женщин.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В структуре основной образовательной программы дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Психофизиологические основы женского спорта» включена в модуль по выбору Б1.В.ДВ.5 часть ОПОП ВО.

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

Для успешного освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин на предыдущем уровне образования «Физическая культура и спорт», «Базовые и новые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика)» «Теория и методика физической культуры и спорта» «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при прохождении производственной (преддипломной) практики.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>ПК-2.4. Осуществляет контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности возрастного развития, анатомо-физиологические и биологические характеристики женского организма; - технологии спортивной тренировки с использованием спортивного инвентаря и оборудования; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту и использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести тренировочный процесс с использованием современных теоретических и методических концепций в подготовке женщин (девочек, девушек); - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. - предупреждать случаи травматизма и во время тренировок; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осуществления тренерской деятельности с женщинами (девочками, девушками); - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с использованием спортивного инвентаря и оборудования; - владения техникой выполнения упражнений гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического

		состояния, физической подготовленности;
	ПК-2.6. Применяет оптимальные педагогические технологий, повышающие эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса у женщин.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - правила и организация тестирования в гимнастике, легкой атлетике, плавании, лыжном спорте, стрельбе, единоборствах, туризме. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; - проводить учебные и тренировочные занятия с учетом функционального и физиологического состояния организма женщин, учитывать цикличность физиологических функций женского организма при построении занятий; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами диагностики функционального состояния и определения здоровья женщин-спортсменок (девочек, девушек). - планирования занятий и мероприятий развивающего и оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств и туризма для различных категорий занимающихся; - составления комплексов упражнений с учетом возраста, пола и функционального состояния занимающихся; - проведения практических занятий по физической культуре и видам спорта используя индивидуальный подход к занимающимся.
ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.	ПК-4.2. Определяет общую стратегию подготовки занимающегося к соревнованиям.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности сложившейся передовой системы спортивной подготовки женщин-спортсменок: ее цели, компоненты, нормативные документы, перспективы современного развития и совершенствования; - принципы, средства и методы эффективной тренировки девочек, девушек, женщин в различных видах спорта, современные

		<p>технологии спортивной подготовки с учетом квалификации, возраста и состоянии здоровья.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебно-тренировочной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам и туризму с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей и пола занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении тренировочных занятий по подготовке занимающихся к соревновательной деятельности в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, лыжного спорта, единоборств и туризма; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методик оценки уровня физического развития различных категорий занимающихся; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборства и туризму; - применения рациональных методик по подготовке к соревновательной деятельности.
	<p>ПК-4.3. Определяет выбор тактического варианта выступления, занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и организацию соревнований в легкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборствам и туризму; - основы спортивной тренировки и способы повышения спортивных результатов; - средства и методы совершенствования технической, физической и тактической подготовки занимающихся с целью эффективного и более успешного выступления на соревнованиях. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам, туристской подготовки для определения тактики выступления на соревнованиях; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности занимающихся; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам,

		<p>единоборствам, туризму для приобретения соревновательного опыта занимающимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в определении тактических задач для занимающихся в процессе соревновательной деятельности; - навыками организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых, рекреативных занятий с женщинами (девочками, девушками); - организации мероприятий и судейства.
	<p>ПК-4.4. Формирует мотивацию на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическую поддержку занимающегося в период соревнований.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности физкультурно-оздоровительной и гигиенической бытовой, рекреативной физической культуры женщин (девочек, девушек) с учетом социальной занятости, семейного положения, возраста и состояния здоровья; - приоритетные научные направления и проблемы спортивной подготовки в юношеском спорте, методологию и методы изучения особенностей тренировочного процесса спортсменов с учетом квалификации, возраста и пола. - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся в тренировочном процессе и период соревнований; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации занимающихся в соревновательный период; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой занимающихся; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа

		<p>жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации встреч занимающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению занимающихся к занятиям физической культурой и спортом и мотивационно-ценностной ориентации для достижения высокого спортивного результата.
--	--	---

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

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	Семи нары	Практ. занятия	Др. виды работ		
Раздел 1. Теоретические основы женского спорта								
Тема 1. Научные и педагогические основы занятий физической культурой и спортом с женщинами.	12	4	4	-	-	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом с женщинами.	12	4	4	-	-	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 3. Анатомо-физиологические особенности женского организма: учет в процессе занятий физической культурой и спортом.	12	4	4	-	-	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 4. Занятия физической культурой и спортом с женщинами в ранние сроки беременности и в послеродовой период.	12	4	4	-	-	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 5. Гендерные особенности женщин и проявление способностей в различных видах спорта.	14	6	2	-	4	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 6. Проблемы спортивной тренировки женщин в силовых видах спорта и единоборствах.	14	6	2	-	4	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 7. Участие женщин в олимпийском движении.	14	6	2	-	4	-	8	ПК-2, ПК-4
Раздел 2. Психологические основы женского спорта								

Тема 8. Бытовая гигиеническая и рекреативная физическая культура женщин.	14	6	2	-	4	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 9. Проблематика современных научных исследований в вопросах занятий физической культурой и спортом с женщинами.	14	6	2	-	4	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 10. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	14	6	2	-	4	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 11. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям (двигательным навыкам)	12	6	2	-	4	-	6	ПК-2, ПК-4
Тема 12. Мотивация занятий физической культурой и спортом	10	6	2	-	4	-	4	ПК-2, ПК-4
Тема 13. Эмоционально-волевые аспекты физкультурной и спортивной деятельности	14	8	4	-	4	-	6	ПК-2, ПК-4
Тема 14. Индивидуально-типологические особенности в спортивной деятельности	12	8	4	-	4	-	4	ПК-2, ПК-4
Зачёт с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	180	80	40	-	40	-	100	

Заочная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
		всего	в т.ч.					
			Л	Семинары	Практ. занятия	Др. виды работ		
Раздел 1. Теоретические основы женского спорта								
Тема 1. Научные и педагогические основы занятий физической культурой и спортом с женщинами.	12	2	2	-	-	-	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом с женщинами.	12	2	2	-	-	-	10	ПК-2, ПК-4
Тема 3. Анатомо-физиологические особенности женского организма: учет в процессе занятий физической культурой и спортом.	12	2	2	-	-	-	10	ПК-2, ПК-4
Тема 4. Занятия физической культурой и спортом с женщинами в ранние сроки беременности и в послеродовой период.	12	2	2	-	-	-	10	ПК-2, ПК-4

Тема 5. Гендерные особенности женщин и проявление способностей в различных видах спорта.	14	2	2	-	-	-	12	ПК-2, ПК-4
Тема 6. Проблемы спортивной тренировки женщин в силовых видах спорта и единоборствах.	14	-	-	-	-	-	14	ПК-2, ПК-4
Тема 7. Участие женщин в олимпийском движении.	14	-	-	-	-	-	14	ПК-2, ПК-4
Раздел 2. Психологические основы женского спорта								
Тема 8. Бытовая гигиеническая и рекреативная физическая культура женщин.	14	1	-	-	1	-	13	ПК-2, ПК-4
Тема 9. Проблематика современных научных исследований в вопросах занятий физической культурой и спортом с женщинами.	14	1	-	-	1	-	13	ПК-2, ПК-4
Тема 10. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	14	2	-	-	2	-	12	ПК-2, ПК-4
Тема 11. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям (двигательным навыкам)	12	2	-	-	2	-	10	ПК-2, ПК-4
Тема 12. Мотивация занятий физической культурой и спортом	10	2	-	-	2	-	8	ПК-2, ПК-4
Тема 13. Эмоционально-волевые аспекты физкультурной и спортивной деятельности	14	-	-	-	-	-	14	ПК-2, ПК-4
Тема 14. Индивидуально-типологические особенности в спортивной деятельности	12	-	-	-	-	-	12	ПК-2, ПК-4
Зачёт с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	180	18	10	-	8	-	162	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы женского спорта

Тема 1. Научные и педагогические основы занятий физической культурой и спортом с женщинами.

Понятие пола и его формирование. Генетический пол определяет истинный, или гонадный, пол. Исторически сложилось так, что показателем развития любого общества всегда считались степень свободы женщины и ее участие в социальной жизни. Спорт, в том числе женский, является частью этой жизни. Однако несмотря на это в учебных планах спортивных вузов проблемы спорта женщин излагаются лишь фрагментарно, в отдельных лекционных курсах. Между тем бурная эмансипация женского спорта привела к тому, что

практически не осталось чисто мужских видов. Женскими стали борьба, бокс, футбол, хоккей, тяжелая атлетика.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом с женщинами.

Морфологические и функциональные отличия женского организма от мужского.

Особенности занятий физической культурой с женщинами. Половые различия в тренировке спортсменов. Специфика вегетативных функций. Строение скелета, пропорции тела, расположение центра тяжести тела. Влияние на физическое развитие мужских половых гормонов, а у взрослых женщин – соматотропина, которого в крови у них больше, чем у мужчин.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 3. Анатомо-физиологические особенности женского организма: учет в процессе занятий физической культурой и спортом.

Особенности строения и функций женского организма. Особенности деятельности центральной нервной системы и развития сенсорных систем. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Энерготраты, аэробные и анаэробные возможности. Женская конституция по И.Б. Галанту. Мышечная (активная) масса тела и жировая ткань у женщин. Определение степени полового развития детей и подростков по совокупности вторичных половых признаков может осуществляться в соответствии со схемой Штефко В.Г., Островского А.Д. и Бунака В.В.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 4. Занятия физической культурой и спортом с женщинами в ранние сроки беременности и в послеродовой период.

Беременность и физические нагрузки. Влияние беременности на спортивную деятельность. Бесплодие и невынашивание беременности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 5. Гендерные особенности женщин и проявление способностей в различных видах спорта.

Гендерные различия проявлений психических состояний в физкультурной и спортивной деятельности. Роль женского спорта в устранении гендерного неравенства. Особенности работы спортивного педагога с женскими группами. Гендерные стереотипы. Гендер как обозначение пола как социо-культурного конструкта. Образы мужчин и женщин в массовом сознании. Негативная роль гендерных стереотипов, формирование образа маскулинизированной женщины в западной культуре. Представления о социальном статусе и правах мужчин и женщин. Оценка достигаемых мужчинами и женщинами результатов. Социальные представления о предназначении мужчин и женщин в обществе. Феминизм как движение женщин за свои права.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 6. Проблемы спортивной тренировки женщин в силовых видах спорта и единоборствах.

Тренировочный процесс в женском армспорте. Изменение функциональных возможностей женского организма в процессе спортивной тренировки. Влияние больших

нагрузок на организм спортсменок. Изменение спортивной работоспособности в различные фазы биологического цикла.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 7. Участие женщин в олимпийском движении.

Программа олимпийских игр. История женского спорта. Гендерные стереотипы и их проявление в спорте.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Раздел 2. Психологические основы женского спорта

Тема 8. Бытовая гигиеническая и рекреативная физическая культура женщин.

Двигательная активность как фактор сохранения и приумножения здоровья женщины. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 9. Проблематика современных научных исследований в вопросах занятий физической культурой и спортом с женщинами.

Нерешенные проблемы женского массового и спорта высших достижений.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 10. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности

Понятие о физкультурной и спортивной деятельности. Их отличительные психологические особенности: эмоциональная насыщенность, волевой характер, общественная значимость и др. Психологическая структура физкультурной и 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: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 11. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям (двигательным навыкам)

Психологические особенности знаний-представлений и понятий об изучаемом движении. Роль ощущений и восприятий в обучении движениям. Тренирующее действие представления движения. Формирование и совершенствование мышечно-двигательных представлений при обучении движениям. Идеомоторная тренировка. Развитие и совершенствование специализированных восприятий. Восприятие времени, пространства, темпа и ритма. Точность воспроизведения мышечных усилий и дифференцирование. Понятие о психологической структуре двигательных навыков. Многообразие структурных особенностей двигательных навыков и их значение для решения вопроса о совместимости различных видов физкультурной деятельности. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков. Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков и их значение для технической подготовки. Характеристика отдельных этапов двигательных навыков и особенности их формирования у школьников младшего, среднего и старшего

возрастов. Стадии и фазы формирования двигательных навыков. Развитие и способы поддержания устойчивости внимания на занятиях. Двигательная память и двигательное воображение как компоненты психомоторики.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 12. Мотивация занятий физической культурой и спортом

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: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 13. Эмоционально-волевые аспекты физкультурной и спортивной деятельности

Специфика психического отражения в эмоциях. Функции эмоций. Роль эмоций в физкультурной и спортивной деятельности. Роль эмоций в общении. Условия возникновения и закономерности протекания эмоций. Аффекты. Чувства как эмоционально-личностные образования. Овладение эмоциональной сферой, способность к саморегуляции поведения.

Воля как психический процесс, особенности волевого поведения. Волевые характеристики личности. Локус контроля. Специфика проявления воли в физкультурной и спортивной деятельности. Борьба мотивов и принятие решений, проблема выбора определённого решения в неопределённой ситуации. Мотивационный конфликт и его преодоление как условие совершения волевого действия. Волевая регуляция как преобразование (переосмысление) проблемных ситуаций. Возрастные особенности проявлений воли. Развитие воли в физкультурной и спортивной деятельности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 14. Индивидуально-типологические особенности в спортивной деятельности

Психологическая структура личности. Индивидуально-типологические особенности личности. Характеристики нервной системы (сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность-неуравновешенность). Понятие о темпераменте. Психологическая характеристика типов темперамента. Общее представление о характере. Типологии характеров. Акцентуация характера. Формирование характера. Индивидуальные особенности познавательных психических процессов. Методики психодиагностики индивидуально-типологических характеристик занимающихся. Гендерные различия проявлений психических состояний в физкультурной и спортивной деятельности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.6, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

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, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455314>

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, 2020. — 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, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

3. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/425265>

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, определенным 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.

11. 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.

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
ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности возрастного развития, анатомо-физиологические и биологические характеристики женского организма; - технологии спортивной тренировки с использованием спортивного инвентаря и оборудования; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту и использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в 	<p>Этап 1. Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лекции; – семинарские занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические занятия; – ситуационные задачи; – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проверка решений самостоятельно выполненных

	<p>сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и организация тестирования в гимнастике, легкой атлетике, плавании, лыжном спорте, стрельбе, единоборствах, туризме. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести тренировочный процесс с использованием современных теоретических и методических концепций в подготовке женщин (девочек, девушек); - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. - предупреждать случаи травматизма и во время тренировок; - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; - проводить учебные и тренировочные занятия с учетом функционального и физиологического состояния организма женщин, учитывать цикличность физиологических функций женского организма при построении занятий. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осуществления тренерской деятельности с женщинами (девочками, девушками); - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с использованием спортивного инвентаря и оборудования; - владения техникой выполнения упражнений гимнастики, легкой атлетике, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; - методами диагностики функционального состояния и определения здоровья женщин-спортсменок (девочек, девушек). - планирования занятий и мероприятий развивающего и оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств и туризма для 	<p>практических и ситуационных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализ и оценка активности и эффективности участия в семинарских и практических занятиях; – тестирование текущих знаний; – контрольные задания; – итоговый контроль по дисциплине.
--	---	---

	<p>различных категорий занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов упражнений с учетом возраста, пола и функционального состояния занимающихся; - проведения практических занятий по физической культуре и видам спорта используя индивидуальный подход к занимающимся. 	
<p>ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности сложившейся передовой системы спортивной подготовки женщин-спортсменок: ее цели, компоненты, нормативные документы, перспективы современного развития и совершенствования; - принципы, средства и методы эффективной тренировки девочек, девушек, женщин в различных видах спорта, современные технологии спортивной подготовки с учетом квалификации, возраста и состоянии здоровья. - правила и организацию соревнований в легкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборствам и туризму; - основы спортивной тренировки и способы повышения спортивных результатов; - средства и методы совершенствования технической, физической и тактической подготовки занимающихся с целью эффективного и более успешного выступления на соревнованиях. - особенности физкультурно-оздоровительной и гигиенической бытовой, рекреативной физической культуры женщин (девочек, девушек) с учетом социальной занятости, семейного положения, возраста и состояния здоровья; - приоритетные научные направления и проблемы спортивной подготовки в юношеском спорте, методологию и методы изучения особенностей тренировочного процесса спортсменов с учетом квалификации, возраста и пола. - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся в тренировочном процессе и период соревнований; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации занимающихся в соревновательный период. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной-тренировочной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам и туризму с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей и пола занимающихся; - использовать методы, средства и 	

	<p>методические приемы при проведении тренировочных занятий по подготовке занимающихся к соревновательной деятельности в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, единоборств и туризма; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам, туристской подготовке для определения тактики выступления на соревнованиях; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности занимающихся; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, единоборствам, туризму для приобретения соревновательного опыта занимающимися; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях. - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой занимающихся; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методик оценки уровня физического развития различных категорий занимающихся; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборства и туризму; 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - применения рациональных методик по подготовке к соревновательной деятельности. - в определении тактических задач для занимающихся в процессе соревновательной деятельности; - навыками организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых, рекреативных занятий с женщинами (девочками, девушками); - организации мероприятий и судейства. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - организации встреч занимающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению занимающихся к занятиям физической культурой и спортом и мотивационно-ценностной ориентации для достижения высокого спортивного результата. 	
--	---	--

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

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций; - подготовка конспекта занятий на заданную тему.
<u>Этап 2:</u> Формирование практических навыков подготовки и проведения занятия	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное формирование практических навыков и методики обучения; - успешное выполнение тестирования; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы.
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала путем анализа проекта	<ul style="list-style-type: none"> - аналитические возможности комбинирования целей, условий для решения поставленной задачи; - выполнение самостоятельных работ с оценкой, в том числе домашних заданий; - результаты зачета
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 40%; - наличие конспекта занятий по всем темам, вынесенным на обсуждение не менее 40% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 40%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент знает сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления практического использования знаний с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы обучения с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы контроля с правильностью не менее 60%; - знает структуру построения занятий, формы и способы планирования,

	документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах с правильностью не менее 60%;
Этап 3: Проверка усвоения материала	- 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
Уровни	Пороговый: - демонстрация знаний и использования базовых основ дисциплины; - владение основами техники элементов и методики обучения; - владение планированием дисциплины. Повышенный - умение применить знания, умения и навыки на различных этапах обучения и тренировочного процесса; - корректировка обучения и тренировки в зависимости от пола и возраста обучающихся; - возможность самостоятельной и обоснованной разработки на тему контрольного мероприятия
Описание шкал оценивания	
Оценивание результатов устных опросов на зачете с оценкой	Ответ студента на зачете с оценкой оценивается: – «отлично», если ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах; – «хорошо», если допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов; – «удовлетворительно», если в ответах на вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок; – «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.
Оценивание результатов работы в группе на практических занятиях	Оценка «отлично» выставляется каждому студенту в группе, устные ответы демонстрируют владение материалом дисциплины в объеме, предусмотренном программой, с точным использованием терминологии, с конкретными примерами; устные сообщения и выступления логически продуманы, их содержание соответствует заданному вопросу / теме, в них используется грамотная речь; - оценка «хорошо» выставляется каждому студенту в группе, в чьих ответах (сообщениях, выступлениях) допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов; - оценка «удовлетворительно» выставляется каждому студенту в группе, в ответах (сообщениях) которых при правильности основного содержания имеют отступления от языковых и коммуникативно-речевых норм: одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок ; - оценка «неудовлетворительно» выставляется каждому студенту группы, в чьих ответах (сообщениях, выступлениях) имеются значительные недочеты и нарушения языковых и коммуникативно-речевых норм, превышающее количество допустимых для положительной оценки.
Оценивание результатов практического тестирования	Умения, навыки: в работе демонстрируется техника приобретенных умений; демонстрируется самостоятельное решение заданий открытого типа рекомендованными методами. 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.

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. Тематика вопросов к зачету

1. Уровни функциональной организации организма женщин-спортсменок (девочек, девушек).
2. Физиология и возраст человека. Особенности физиологических реакций у женщин-спортсменок (девочек, девушек).
3. Гипокинезия, ее влияние на физиологические функции организма.
4. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды обитания человека.
5. Физиологическое значение утренних физических упражнений. Их влияние на последующую работоспособность женщин-спортсменок (девочек, девушек).
6. Механизм мышечного сокращения, его энергетическое обеспечение.
7. Классификация физических упражнений по физиологическим признакам.
8. Физиологическая характеристика динамических упражнений.
9. Физиологическая характеристика статических упражнений.
10. Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.
11. Физиологическая характеристика зоны максимальной мощности.
12. Физиологическая характеристика зоны субмаксимальной мощности.
13. Физиологическая характеристика зоны большой мощности.
14. Физиологическая характеристика зоны умеренной мощности.
15. Физиологическая характеристика ациклических движений. Силовые и скоростно-силовые упражнения.
16. Физиологическая характеристика предстартовых состояний. Механизм предстартовых изменений. Роль условных рефлексов в механизме предстартовых реакций.
17. Значение эмоционального возбуждения при мышечной деятельности. Факторы, регулирующие уровень предстартовых изменений.
18. Физиологическая сущность тренировки женщин-спортсменок (девочек, девушек).
19. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.
20. Физиологическое обоснование принципов тренировки женщин-спортсменок (девочек, девушек).
21. Физиологическая характеристика методов тренировки женщин-спортсменок (девочек, девушек).
22. Перетренированность: причины и механизм возникновения, меры предупреждения. женщин-спортсменок (девочек, девушек).
23. Физиологическая характеристика мышечной силы. Факторы, оказывающие влияние на развитие и проявление силы.
24. Восстановительные процессы. Восстановление как конструктивный процесс.
25. Гетерохронность восстановительных процессов.
26. Фазный характер восстановительных процессов.
27. Характеристика восстановительных средств Роль активного отдыха в восстановительный период.
28. Функциональные показатели при выполнении предельно напряженной работы.

29. Особенности физиологических процессов у женщин-спортсменок (девочек, девушек) в покое.
30. Изменение функционального состояния организма женщин-спортсменок (девочек, девушек) при разминке.
31. Структура спортивной деятельности женщин-спортсменок (девочек, девушек).
32. Роль внимания в физической культуре и спорте. Способы поддержания его устойчивости на занятиях физической культурой.
33. Организация эффективного восприятия на занятиях физической культурой. Типы восприятия занимающихся.
34. Восприятие движения, времени, темпа и ритма как составные элементы интегрированного образа физических упражнений. Специализированные восприятия в спорте.
35. Особенности проявления памяти на занятиях физической культуры. Двигательная память. Роль тактильной и вестибулярной памяти при разучивании физических упражнений.
36. Роль воображения и мыслительной деятельности в спорте. Развитие творческого мышления на уроках физической культуры.
37. Тактическое мышление женщин-спортсменок (девочек, девушек). Основные характеристики тактического мышления. Методы совершенствования тактического мышления.
38. Особенности проявления и регуляции эмоционально-волевой сферы в разных возрастах на занятиях физической культурой.
39. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
40. Защитные механизмы личности спортсмена (виды и функции).
41. Представление как программа для реализации двигательных действий. Принципы идеомоторной тренировки.
42. Экстремальные ситуации соревновательного характера, как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
43. Планирование психологической подготовки спортсменов к соревнованию.
44. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
45. Социально – психологические особенности спортивной группы. Понятие спортивной команды. Связующие и отличительные черты спортивных и физкультурных групп.
46. Социально – психологический климат в спортивной группе, факторы его определяющие.
47. Мотивация спортивной деятельности. Виды мотивов, побуждающие женщин (девочек, девушек) заниматься спортом. Динамика мотиваций на различных стадиях спортивной деятельности.

12.3.2. Задания для решения на практических занятиях и самостоятельно.

1. Повышенное содержание андрогенов в организме девочки приводит к формированию мужского соматотипа, который характеризуется увеличением роста?
2. Половой диморфизм размеров тела и его строения у взрослых может объясняться:
3. Пять стадий полового созревания:
4. Признаки начала полового созревания у девочек.
5. Гендерные различия психических явлений. Причины различий между мужчинами и женщинами?
6. Основные психологические различия между мужчинами и женщинами из-за влияния функциональных особенностей мозга и сенсорных систем.
7. Менструальные фазы как специфика женского организма. Пять фаз

овариально-менструального цикла:

8. Предменструальный синдром. Особенности его протекания.
9. Методика определения фазы овуляции.
10. Спортивная агрессия как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее спортивным правилам. Генетические основы агрессивного поведения. Агрессивность спортсменов зависит от качеств их личности.
11. Агрессивность и распределение ролей, роль тренера. Направленность агрессивности спортсменок.
12. Виды агрессия среди спортсменок. Формы доминантного поведения спортсменок: интраспортивное и экстраспортивное. Влияние спорта на проявление агрессивных форм поведения.

12.3.3. Перечень тем рефератов

1. Обоснование построения физической тренировки женщин.
2. Стресс и адаптация у женщин.
3. Роль критических и сенситивных периодов в развитии физических качеств.
4. Концептуальное обоснование принципов спортивной тренировки.
5. Влияние половых гормонов на успешность физической тренировки.
6. Репродуктивная функция женщин-спортсменок.
7. Агрессивность в женском спорте. Агрессия. Формы и типы проявления. Самоконтроль агрессивности.
8. Личностные и межличностные конфликты у женщин.
9. Конфликты, их предупреждение и разрешение.
10. Поведенческие стратегии мужчин и женщин в различных жизненных ситуациях: в конфликтных и фрустрирующих ситуациях.
11. Особенности общения женщин.
12. Эмоциональная сфера женщин.
13. Нейропсихологические основы физической тренировки женщин.
14. Менструальный цикл и его фазы.
15. Гормональная регуляция женского организма.
16. Иммуитет у спортсменок.
17. Методологические принципы и этапы психологического спортивного отбора
18. Мотивация спортивной деятельности
19. Повышение эффективности тренировок.
20. Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.
21. Индивидуальный стиль деятельности и спортивные достижения.
22. Управление общением в спортивной команде.
23. Молекулярно-генетические основы физической тренировки женщин.

12.3.4. Вопросы для обсуждения по темам на семинарских занятиях.

На семинарских занятиях студент может подготовить доклад для обсуждения в группе по следующей тематике.

1. Развитие психомоторики на занятиях физической культурой
2. Учет индивидуальных особенностей восприятия занимающихся физической культурой и спортом
3. Роли физической культуры в формировании личности спортсмена.
4. Особенности проявления воли старшеклассников на занятиях физической культурой.
5. Формирование адекватной самооценки занимающихся физической культурой и спортом.
6. Способы поддержки устойчивости внимания на занятиях физической культурой.
7. Типы восприятия в спорте.

8. Проявление различных видов памяти на занятиях.
9. Понятия и психологические модели синдрома «выгорания» в тренерской деятельности
10. Основные компоненты авторитета тренера.
11. Совершенствование психолого-педагогической компетентности тренера спортивной команды.
12. Психомоторная и функциональная асимметрия у спортсменов. Индивидуальный профиль асимметрии.
13. Структурные компоненты личности спортсмена (типология характера, направленность личности, волевая сфера).
14. Ситуативная тревожность и личностная тревога.
15. Особенности предсоревновательного состояния спортсмена. Самооценка предсоревновательного состояния спортсмена.
16. Психологический портрет личности спортсмена с учетом специфики различных видов спорта.
17. Мотивация спортивной деятельности.
18. Условия, повышающие эффективность тренировок.
19. Понятие психической надежности в спорте. Основные факторы надежности в спорте.
20. Методы ментального тренинга в спорте.
21. Восприятие времени при выполнении физических упражнений.
22. Моделирование как метод подготовки спортсменов к соревнованиям.
23. Регуляция психических состояний.
24. Общая характеристика приемов аутогенной тренировки.
25. Ментальные методы формирования психологической самозащиты от сбивающих влияний.
26. Психологический климат как фактор психогигиены.
27. Групповое взаимодействие в спортивной команде. Особенности взаимодействия в команде.
28. Межличностное общение в спортивной деятельности.
29. Особенности конфликтов в спортивной команде.
30. Факторы командной сплоченности в спортивной группе.
31. Интуиция в различных видах спорта.
32. Лидерство в спорте.

12.3.5. Методические материалы и темы контрольных работ для обучающихся по заочной форме 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 основные 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 заголовок 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. Зацюрский, 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 «зачёт» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу даёт право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедре для повторной проверки.

Темы контрольных работ

1. Обоснование построения физической тренировки женщин.

2. Стресс и адаптация у женщин.

3. Роль критических и сенситивных периодов в развитии физических качеств.
4. Концептуальное обоснование принципов спортивной тренировки.
5. Влияние половых гормонов на успешность физической тренировки.
6. Репродуктивная функция женщин-спортсменок.
7. Агрессивность в женском спорте. Агрессия. Формы и типы проявления.

Самоконтроль агрессивности.

8. Личностные и межличностные конфликты у женщин.
9. Конфликты, их предупреждение и разрешение.
10. Поведенческие стратегии мужчин и женщин в различных жизненных ситуациях: в конфликтных и фрустрирующих ситуациях.
11. Особенности общения женщин.
12. Эмоциональная сфера женщин.
13. Нейропсихологические основы физической тренировки женщин.
14. Менструальный цикл и его фазы.
15. Гормональная регуляция женского организма.
16. Иммуитет у спортсменок.
17. Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.
18. Индивидуальный стиль деятельности и спортивные достижения.
19. Управление общением в спортивной команде.
20. Молекулярно-генетические основы физической тренировки женщин.