

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.12.2024 12:50:53
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b785591c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра теоретико – практических основ физического воспитания и спорта

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

Кулишенко И.В.

Рабочая программа дисциплины

Психология физического воспитания и спорта

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теоретико –
практических основ физического
воспитания и спорта

Протокол от « 21 » 06 2023 г. № 11

Зав. кафедрой

/Матвеев А.П./

Мытищи

2023

Авторы-составители:

Миляева А.К., старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждено приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018г. № 125.

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль (профиль Дополнительное образование) части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения.....	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы...	5
3.	Объем и содержание дисциплины.....	6
4.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	13
5.	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	17
6.	Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины...	33
7.	Методические указания по освоению дисциплины.....	36
8.	Образовательные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	36
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	37

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является усвоение обучающимися определенной суммы знаний, повышение общей и психолого-педагогической культуры личности, формирование целостного представления о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности и формирование необходимых для будущей профессиональной деятельности компетенций при проведении занятий по физической культуре.

1.2. Задачи дисциплины:

1. ознакомить студентов с основами психологических знаний по психологии физической культуры;
2. обеспечить специальное психологическое образование будущих преподавателей и тренеров путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта;
3. способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике физического воспитания и спорта;
4. ознакомление с методами развития профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления процесса физического воспитания и спорта, диагностики его хода и результатов.

1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль (профиль Дополнительное образование) части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Ее изучение базируется на знании следующих дисциплин: «Психология», «Педагогика», «Анатомия», «Физиология», «Педагогика ФК».

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта», в свою очередь, является основой для параллельного и последующего изучения следующих дисциплин: «Теория и методика преподавания физической культуры». Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» обеспечивает также подготовку студентов к прохождению производственной (педагогической) практики в образовательных учреждениях разных типов.

Значение формируемых психологических знаний у бакалавров состоит в том, что они способствуют научному подходу к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях, обеспечивают формирование общих и профессиональных компетенций современного педагога, позволяют ему ориентироваться в педагогической литературе и педагогических инновациях, организовывать проектную деятельность обучающихся, воспитанников, строить адекватные взаимоотношения со школьниками и их родителями, учителями и другими участниками образовательных отношений.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	56,3
Лекции	18
Практические занятия	36
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,3
Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	42
Контроль	9,7

Форма промежуточной аттестации: экзамен 6 семестр

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Введение в курс «Психология физического воспитания и психология спорта». Предмет и объект психологии физического воспитания и спорта. Психология физического воспитания как учебная дисциплина. Роль психологии в формировании учителя физической культуры, тренера. Содержание предмета «Психология физического воспитания и спорта». Особенности и задачи физического воспитания и спорта на разных этапах истории человеческого опыта. Актуальность проблемы изучения, приобщения различных групп населения к здоровому образу жизни. Связь психологии физического воспитания и спорта с другими науками.	2	2
Тема 2. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Развитие внимания и способы поддержания ее устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Интерес на уроке физической культуры. Дидактические принципы, применяемые на уроке физической культуры.	2	2

Тема 3. Психологические основы обучения двигательным действиям. Теории построения и управления двигательным действиям; предпосылки к обучению спортивным упражнениям; функции преподавателя в процессе обучения; алгоритмизация при обучении движениям; Индивидуализация обучения двигательным действиям.		2
Тема 4. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности. Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении; стили и барьеры педагогического общения; коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности; конфликты в деятельности преподавателя, тренера.	2	4
Тема 5. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие воли. Волевые усилия, волевые качества; Возрастные проявления воли; воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	2	4
Тема 6. Введение в психологию спорта. Предмет психологии спорта; развитие психологии спорта в России; проблемы психологии спорта; методы исследования в психологии спорта.		2
Тема 7. Психология спортивного коллектива. Понятие и признаки спортивного коллектива; структура спортивной команды; динамические процессы в команде; психологическая совместимость и срабатываемость в групповой спортивной деятельности.	2	4
Тема 8. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности. Структура спортивно-педагогической деятельности; стили руководства; творчество тренера, преподавателя.		4
Тема 9. Психология общения в спорте. Понятие, функции, средства общения; управление общением в команде; определение ситуации и выбор адекватного поведения.	2	4
Тема 10. Психологические основы физической подготовки. Понятие физической подготовки, психологические основы.	2	2
Тема 11. Психологические основы тактической подготовки в спорте. Понятие тактики, тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки; психологические особенности мышления в спортивной деятельности; психологические особенности планирования тактических действий; факторы, обуславливающие принятие решения.	2	2

Тема 12. Психодиагностика в спорте. Введение в психодиагностику; диагностика психических процессов; диагностика свойств личности; диагностика психических состояний.	2	2
Тема 13. Психическая саморегуляция в спорте Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении; стили и барьеры педагогического общения; коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности; конфликты в деятельности преподавателя, тренера.		2
ИТОГО:	18	36

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Разделы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
1. Предмет и объект психологии физического воспитания и спорта	1. Особенности и задачи физического воспитания и спорта на разных этапах истории человеческого опыта. 2. Актуальность проблемы изучения, приобщения различных групп населения к здоровому образу жизни. 3. Связь психологии физического воспитания и спорта с другими науками.	2	Чтение и анализ конспектов лекций. Поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале, анализ литературы по теме Подготовка доклада и презентации на тему «Психология физического воспитания»	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией
2. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	1. Развитие внимания и способы поддержания ее устойчивости. 2. Организация эффективного восприятия. 3. Особенности мыслительной деятельности. 4. Особенности проявления памяти.	2	Чтение и анализ конспектов лекций. Поиск статей в библиотеках и сети Интернет по теме. Подготовка индивидуальных докладов с презентацией.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией Аннотирование статьи
3. Психологические основы обучения двигательным действиям.	1. Теории построения и управления двигательным действием 2. Индивидуализация обучения двигательным действиям.	4	Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией
4. Психология общения в спортивно-педагогическом	1. Взаимопонимание 2. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической	4	Изучение лекции Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией

ой деятельности.	деятельности. 3.Конфликты в деятельности преподавателя, тренера.		читальном зале		
5. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	1.Понятие воли. 2.Возрастные проявления воли. 3.Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	4	Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией
6. Введение в психологию спорта.	1.Предмет психологии спорта; 2.Методы исследования в психологии спорта.	2	Подготовка презентации, конспект Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией
7. Психология спортивного коллектива	1.Понятие и признаки спортивного коллектива. 2.Структура спортивной команды. 3.Динамические процессы в команде. 4.Психологическая совместимость и срабатываемость в групповой спортивной деятельности.	2	Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией
8.Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.	1.Структура спортивно-педагогической деятельности. 2.Стили руководства. 3.Творчество тренера, преподавателя.	4	Подготовка синквейнов с использованием словаря терминов. Подготовка логических схем Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией
9.Психология общения в спорте.	1.Понятие, функции, средства общения. 2.Управление общением в команде. 3.Определение ситуации и выбор адекватного поведения.	4	Подготовка синквейнов с использованием словаря терминов. Подготовка логических схем Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Опрос Доклад с презентацией
10.Психологические основы физической подготовки.	1.Психологическая сущность физической подготовки. 2.Психологическая характеристика физических качеств. 3.Интегративный подход при развитии физических качеств; 4.Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.	4	Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад с презентацией

11. Психологические основы тактической подготовки в спорте.	1. Понятие тактики, тактическая подготовка. 2. Задачи тактической подготовки. 3. Психологические особенности мышления в спортивной деятельности. 4. Психологические особенности планирования тактических действий.	4	Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	доклад с презентацией
12. Психодиагностика в спорте.	1. Введение в психодиагностику. 2. Диагностика психических процессов. 3. Диагностика свойств личности. 4. Диагностика психических состояний.	4	Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	доклад с презентацией
Тема 13. Психическая саморегуляция в спорте.	1. Понятие психорегуляции и ее назначение в спорте. 2. Становление психорегуляции. 3. Средства и методы психорегуляции. 4. Методики развития умений психорегуляции.	2	Подготовка презентации, поиск релевантных материалов в библиотеках и сети Интернет в читальном зале	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	доклад с презентацией
Всего		42			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК -2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; - знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен	Опрос, конспект лекции; аннотирование статьи, доклад с презентацией, тест	Шкала оценивания опроса Шкала оценивания конспекта лекции Шкала оценивания аннотирования

			использовать. .уметь: • организовывать совместную и индивидуальную воспитательную деятельность обучающихся; • применять психолого-педагогические технологии для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;		статьи Шкала оценивания доклада с презентацией Шкала оценивания теста
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. - в ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в знание учебного материала. том числе, выходящее за рамки программы). уметь: - самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, - применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, типовых контрольных методических) заданий. - Способен выполнить задания повышенной сложности.	Опрос, конспект лекции; аннотирование статьи, доклад с презентацией, тест Ситуационные задачи	Шкала оценивания опроса Шкала оценивания конспекта лекции Шкала оценивания аннотирования статьи Шкала оценивания доклада с презентацией Шкала оценивания теста Шкала оценивания ситуационной задачи

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала оценивания опроса

№	Оцениваемый показатель	Единицы	Максимальное значение
1	Содержание ответа полностью соответствует поставленному вопросу (заданию), полностью раскрывает цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал хорошее владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	Балл	10 баллов
	Содержание ответа недостаточно полно соответствует поставленному вопросу, не раскрыты полностью цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала не отличается логичностью и нет смысловой завершенности сказанного, студент показал достаточно уверенное владение материалом, не показал умение		7 баллов

	четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения		
	Содержание ответа не отражает особенности проблематики заданного вопроса, – содержание ответа не полностью соответствует обозначенной теме, не учитываются новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы		5 баллов
	Ответ не имеет логичной структуры, содержание ответа в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию		2 балла

Шкала оценивания доклада с презентацией

№	Оцениваемый показатель	Единицы	Максимальное значение
1	Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	Балл	20 баллов
	Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения		17 баллов
	Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы		14 баллов
	Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, база источников исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию		9 баллов

Шкала оценивания теста

№	Оцениваемый показатель	Единицы	Максимальное значение
	правильные ответы не менее, чем на 75% вопросов	Балл	10 баллов
	правильные ответы не менее, чем на 50% вопросов		5 баллов
	правильные ответы не менее, чем на 25% вопросов		2 балла

Шкала оценивания аннотирования статьи

№	Оцениваемый показатель	Единицы	Максимальное значение
1	Зафиксированы основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы авторов. Аннотация составлена грамотно, полно, логично	Балл	10 баллов
	Не полностью зафиксированы основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы авторов. При составлении аннотации допущены пропуски		7 баллов
	Аннотация составлена небрежно и неграмотно, имеются нарушения логики аннотируемого материала. Не выделены все основные проблемы, заявленные в источнике		3 балла

Шкала оценивания конспекта лекции

№	Оцениваемый показатель	Единицы	Максимальное значение
1	В содержании конспекта соблюдена логика изложения вопроса темы; материал изложен в полном объеме; выделены ключевые моменты вопроса материал изложен понятным языком; формулы написаны четко и с пояснениями; схемы, таблицы, графики, рисунки снабжены пояснениями выполнены в соответствии с предъявляемыми требованиями; к ним даны все необходимые пояснения; приведены примеры, иллюстрирующие ключевые моменты темы	Балл	10 баллов
	В содержании конспекта не соблюден литературный стиль изложения, прослеживается неясность и нечеткость изложения, иллюстрационные примеры приведены не в полном объеме		7 баллов
	Конспект составлен небрежно и неграмотно, имеются нарушения логики изложения материала темы, не приведены иллюстрационные примеры, не выделены ключевые моменты темы		3 балла

Шкала оценивания ситуационных задач

№	Оцениваемый показатель	Единицы	Максимальное значение
1	Представлено свое видение по поводу достаточности представленной информации и необходимости дополнительных данных, а также источников их получения; проанализирована структура ситуации	Балл	10 баллов

(субъекты, отношения и т.д.), высказаны предположения о причинах возникновения ситуации; сформирована схема анализа; выделена проблема (проблемы); продемонстрированы умения использовать системный подход, ситуативный подход, широта взглядов на теоретический аспект проблемы; определение необходимости использования тех или иных теоретических знаний, концепций в анализе установленных психологических фактов и проблем; сделать прогноз развития ситуации, определить цели, предложить и оценить варианты способы решения/коррекции.		
; Проанализирована структура ситуации (субъекты, отношения и т.д.), высказаны предположения о причинах возникновения ситуации; сформирована, требующая уточнения, схема анализа; выделена проблема (проблемы); не достаточно продемонстрированы умения использовать системный подход, ситуативный подход, широта взглядов на теоретический аспект проблемы; затруднения в определении необходимости использования тех или иных теоретических знаний, концепций в анализе установленных психологических фактов и проблем; проблемы сделать прогноз развития ситуации, определить цели, предложить и оценить варианты способы решения/коррекции.		7 баллов
Затруднения в представлении своего видение по поводу достаточности представленной информации и необходимости дополнительных данных, а также источников их получения; проанализирована структура ситуации (субъекты, отношения и т.д.), не достаточно четко высказаны предположения о причинах возникновения ситуации; сложности в формировании схемы анализа; затруднения в выделении проблемы (проблем); затруднения в демонстрации умения использовать системный подход, ситуативный подход, отсутствие широты взглядов на теоретический аспект проблемы; затруднения в определении необходимости использования тех или иных теоретических знаний, концепций в анализе установленных психологических фактов и проблем; затруднения в установлении прогноза развития ситуации, определении цели.		3 балла

5.3. 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

Примерное аннотирование статьи

Аннотирование текста статьи: ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
Хромов В.А. , Кутимский А.М. , Гаврюшкин А.Н. // ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ № 24(102). Часть 1. 2020.

Примерные ситуационные задачи

Ситуация 1 Иванов И.И. чемпион России по легкой атлетике в связи с травмой был вынужден закончить спортивную карьеру. В такой ситуации спортсмен стал испытывает психологические стрессы, неудовлетворенность положением, неустроенность.

Положение Иванова отличалось неопределённостью и отсутствием стабильной работы.

После окончания Колледжа Олимпийского резерва он не посчитал нужным поступить на заочное отделение в ВУЗ. И целиком посвятил себя спортивной карьере. О будущем Иванов не задумывался, предпочитая жить сегодняшним днем.

Иванов И.И. отличался такими чертами характера, как самонадеянность и безволие. Спортивная травма была для него полной неожиданностью, так как Иванов искренне считал, что с ним ничего не случится.

У Иванова появилась масса псевдодрузей, что, естественно, было связано с совместными выпивками. Постепенно это вошло в привычку...

Вопросы:

Охарактеризуйте эмоциональное состояние спортсмена после завершения спортивной карьеры. Как протекает кризис завершения спортивной карьеры?

Приведите примеры основных направлений адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры.

Ситуация 2 Наша команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничто не предвещало беды. И вдруг ... проигрыш - 1: 3 Все мы уходили подавленные с поля. Наш капитан, размахивая руками, что-то упорно доказывал судье, но это уже ничего не значило. Ничего не хотелось делать: ни тренироваться, ни слушать наставления тренера, и даже видеть друг друга.

В каком психическом состоянии находились спортсмены после матча? Предложите варианты его коррекции.

Примерные темы для опроса

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
11. Педагогическое общение.
12. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
13. Психология малых групп.
14. Лидерство в спорте.
15. Психическая работоспособность.
16. Приемы регуляции психических состояний.
17. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
18. Психическая надежность в спорте.

Примерные темы докладов с презентацией

1. Методы изучения личности учащегося.
2. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на тренировках
3. Психологические особенности мыслительной деятельности на тренировках
4. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
5. Факторы повышения активности школьников на тренировках.
6. Дидактические принципы организации занятий физической культурой и спортом.
7. Психологическая систематика видов спорта.
8. Психологическая характеристика физических качеств.
9. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.
- Стадии формирования двигательных навыков.
10. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
11. Роль представлений в управлении движениями.
12. Реакция в спорте.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
14. Общие признаки перенапряжения. Специальные состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
15. Предсоревновательные психические состояния.
16. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
17. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
18. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
20. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
21. Тактическое мышление спортсмена
22. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
23. Антиципация в спорте.
24. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
25. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
26. Аспекты формирования личности спортсмена.
27. Методы изучения личности спортсмена.
28. Психологическая характеристика спортивных групп.
29. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
30. Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен».
31. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен».
32. Мотивы спортивной деятельности.
33. Диагностика в спорте.
34. Отбор в спортивной практике.
35. Психологические особенности соревнования.
36. Психологические особенности тренировки.
37. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
38. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.

Пример тестов

Типовые задания для тестирования

(вопросы с закрытой формой ответа: выбор правильного варианта из предложенных)

1. Психология спорта - это:
 - а) наука о человеке в сфере спорта;
 - б) наука о закономерностях физического развития;
 - в) наука об определении психических закономерностей спортивного соревнования.
2. К задачам психологии физической культуры и спорта НЕ относится:
 - а) оптимизация процесса воспитания человека с учетом проблемы развития его физических качеств и сохранения здоровья;
 - б) определение путей максимального использования возможностей организма спортсмена путем развития психических функций;
 - в) выявление условий формирования двигательных действий.
3. Отличительной особенностью психологии спорта от психологии физической культуры является:
 - а) психологическая структура деятельности;
 - б) процессы развития и совершенствования психических качеств, умений и навыков, психологических процессов и свойств личности;
 - в) психологическое обеспечение достижения наивысших результатов.
4. Особенности структуры тренировочной деятельности являются (выберите все правильные варианты):
 - а) становление технических умений и навыков, повышение уровня знаний;
 - б) проверка соответствия имеющихся тактических умений и навыков;
 - в) морфо-функциональные изменения в организме;
 - г) становление личности.
5. Особенностью структуры соревновательной деятельности являются (выберите все правильные варианты):
 - а) проверка состояния организма;
 - б) становление личности;
 - в) проверка условий соревнования;
 - г) проверка соответствия технических условий, знаний и навыков.
6. Целью отбора в спорте является (выберите правильный ответ):
 - а) выявление лиц, обладающих «спортивным характером»;
 - б) выявление спортсменов, у которых процесс тренировки может дать максимальный эффект при минимальном затрата времени;
 - в) выявление спортсменов, обладающих наилучшими возможностями саморегуляции.
7. Оптимальное для достижения высокого спортивного результата предсоревновательное состояние называется - (заполните пропуск). (спокойная боевая уверенность, соревновательная готовность)
8. Основной особенностью «спортивного характера» человека является комплекс качеств (подберите правильное определение):
 - а) эмоциональных (спокойствие, уверенность);
 - б) волевых (упорство, настойчивость);
 - в) мотивационных (стремление к победе, к преодолению трудностей).

9. Расставьте ответы в порядке последовательности этапов специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию (1 - б; 2 - а; 3 - в; 4 - г):
- а) определение соревновательной цели;
 - б) сбор информации о предстоящих условиях соревнования;
 - в) разработка вероятного тактического плана действий;
 - г) восстановление оптимального психического состояния.
10. Критериями соревновательной надежности спортсмена являются (выберите правильный ответ):
- а) эмоциональная устойчивость и техническая готовность;
 - б) тренированность (общая физическая подготовленность) и прошлый опыт выступлений;
 - в) сочетание всех указанных факторов.
11. Установите правильную последовательность стадий психического перенапряжения: (1 - б; 2 - в; 3 - а)
- а) астеничность;
 - б) нервозность;
 - в) порочная стеничность.
12. Что из нижеперечисленного не относится к общим признакам психического перенапряжения:
- а) утомляемость;
 - б) расстройство сна;
 - в) агрессивность.
13. К факторам, влияющим на выраженность эмоциональных состояний, относятся (выберите все правильные ответы):
- а) уровень притязаний спортсмена;
 - б) снаряжение спортсмена;
 - в) вид спорта;
 - г) вид соревнований.
14. Сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние называется:
- а) настроение;
 - б) фрустрация;
 - в) чувства.
15. Качество личности, необходимое для преодоления трудностей, проблем и препятствий для достижения своих целей называется:
- а) волевая подготовка;
 - б) воля;
 - в) боевой настрой.
16. Психическое свойство личности, предопределяемое силой, уравновешенностью, подвижностью нервных процессов и влияющее, в свою очередь на протекание всех психических явлений, связанных с личностью (выберите правильный ответ):
- а) темперамент;
 - б) характер;
 - в) свойство нервной системы.
17. К основным критериям спортивного характера относятся (выберите все правильные ответы):
- а) стабильность выступлений в соревнованиях;

- б) более высокие результаты от соревнований к соревнованиям;
 - в) лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;
 - г) самостоятельность.
18. Особые признаки спортивной группы (команды) - это:
- а) стабильность и сплоченность;
 - б) референтность (привлекательность) и контроль за поведением членов группы;
 - в) направленность на достижение высоких индивидуальных и командных результатов;
 - г) одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов команды.
19. Важная особенность лидерства в спортивной группе - это:
- а) наличие жестко определенного формального лидера;
 - б) наличие неформального лидера;
 - в) различие задач формального и неформального лидеров;
 - г) наличие аутсайдеров.
20. Выберите правильный ответ к данной характеристике: «Спортивная команда, созданная на основе приказов, распоряжений, указаний вышестоящих организаций и требований тренера, регламентирующих процесс взаимодействия и взаимоотношений членов команды в совместной деятельности»:
- а) формальная структура спортивной команды;
 - б) неформальная структура спортивной команды;
 - в) спортивный коллектив.
21. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов - это (выберите правильный ответ):
- а) психологическая подготовка;
 - б) психическая саморегуляция;
 - в) ситуативное управление состоянием и поведением;
22. К основным методам воздействия на спортсмена относятся (выберите правильные варианты):
- а) беседа;
 - б) убеждение;
 - в) внушение;
 - г) лекция.
23. К методам психической саморегуляции относятся (выберите все правильные ответы):
- а) нервно-мышечная релаксация;
 - б) аутогенная тренировка;
 - в) гетеротренинг;
 - г) медитация.
24. Метод воздействия, рассчитанный на активность сознания, на высший познавательный процесс - мышление, называется:
- а) убеждение;
 - б) беседа;
 - в) психологическая консультация;
 - г) внушение

Примерные темы для конспектирования лекций

1. Социально - психологический климат. Психологические основы общения в спорте.

2. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
3. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
4. Социально - психологические особенности спортивной группы.
5. Психологические основы отбора в спорте.
6. Стадии формирования двигательных навыков.
7. Методы психолого - педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
8. Успешность спортивной деятельности и общения.
9. Причины динамики предсоревновательного психологического напряжения.
10. Поощрения и наказания.
11. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
12. Основы психорегуляции в спорте.
13. Основы психогигиены в спорте.
14. Стресс, снятие стресса.
15. Аутотренинг.
16. Мыслительная операция при физических нагрузках.

Примерные вопросы к экзамену

Предмет психологии физической культуры и спорта.

2. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
3. Психологическая характеристика физических качеств.
4. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.
5. Организация эффективного воспитания на уроках физической культуры.
6. Психологические особенности двигательных навыков.
7. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
8. Особенности мыслительной деятельности.
9. Стадии формирования двигательных навыков.
10. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта.
11. Особенности проявления памяти.
12. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
13. Задачи психологии физического воспитания и спорта.
14. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
15. Специализированные восприятия в спорте.
16. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
17. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
18. Роль представлений в управлении движениями.
19. Дидактические принципы.
20. Реакция в спорте.
21. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
22. Психологические напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
23. Тактическое мышление спортсмена.
24. Способности, необходимые учителю физической культуры.
25. Предсоревновательные психологические состояния.
26. Умения учителя физической культуры.
27. Мотивационная сфера школьника.
28. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
29. Деятельность учителя физической культуры.
30. Самосознание школьников.
31. Методы совершенствования тактического мышления.
32. Стил ь деятельности учителей физической культуры.

33. Эмоциональная сфера школьников.
34. Авторитет учителя физической культуры.
35. Волевая сфера школьников.
36. Формирование личности спортсмена.
37. Психологические особенности личности тренера.
38. Понятие об индивидуальности.
39. Лидерство в спортивной группе.
40. Ученик – субъект учебной деятельности.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В рамках освоения дисциплины предусмотрены следующие формы текущего контроля: опрос, конспект лекции, аннотирование статьи, доклад с презентацией, тест, ситуационные задачи

Требования к шкале оценивания экзамена

Использование балльной системы оценивания позволяет проанализировать качество и результативность обучения каждого студента. Общий балл формируются на основе суммарных показателей текущего контроля и итогов промежуточной аттестации. В результате контроля текущей аудиторной, самостоятельной работы и промежуточной аттестации по дисциплине студент может набрать до 100 баллов.

Шкала оценивания экзамена

Баллы	Критерии оценивания
30 баллов	Полное усвоение материала, умение выделить главное, сделать обобщающие выводы, исчерпывающее, грамотное и ясное изложение, умение применить свои знания на практике, творческий репродуктивный уровень усвоения материала, полные ответы на дополнительные вопросы
20 баллов	Умение выделять главное, делать выводы, грамотное изложение материала, отсутствие неточностей, умение применять свои знания на практике, знание основных понятий литературоведения, ответы на дополнительные вопросы
10 баллов	Общее знание основного материала, неточная формулировка основных понятий, умение применить свои знания на практике с допущением ошибок, затруднения при ответе на дополнительные вопросы, затруднения при необходимости сделать выводы по теме.
5 баллов	Фрагментарные знания по дисциплине, допущены грубые ошибки при ответе, затруднения при ответе на дополнительные вопросы, затруднения при необходимости сделать выводы по теме.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта/Е. П. Ильин. – СПб.: РГПУ, 2011
2. Психология физической культуры и спорта/под ред. А. В. Родионова.- М.: Академия, 2010
3. Шищенко, Г.А.. Спортивная психология /Шищенко Г.А.. – Екатеринбург: УралГАФК, 2014
4. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Б.П. Яковлев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.2. Дополнительная литература

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебник. М., 2016 С. 197-220.
2. Попов А. Л. Спортивная психология. М. 2013

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с

возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.