Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет физической культуры
Кафедра теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Согласовано управлением организации и контроля качества образовательной деятельности
«24» марта 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол «24» марта 2022 г. № 03
Председатель _____
/М.А. Миненкова/

Рабочая программа дисциплины

Психология физической культуры и спорта

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой теоретико-практических основ физического воспитания и спорта
Протокол от «16» марта 2022 г. № 12
Зав. кафедрой _____
/А.П. Матвеев/

Мытищи
2022

Автор-составитель:
Фандеева А. С., старший преподаватель кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Психолого-педагогический» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Объем и содержание дисциплины 5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся 10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине 15
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины 32
7. Методические указания по освоению дисциплины 32
8. Образовательные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине 34
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1.Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Психология физической культуры» 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.

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.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Психолого-педагогический» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Ее изучение базируется на знании следующих дисциплин: «Психология», «Педагогика», «Анатомия», «Физиология спорта», «Педагогика физической культуры и спорта».

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

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	**Форма обучения**
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	**36,2**
Лекции	10
Практические занятия	26

Контактные часы на промежуточную аттестацию:	**0,2**
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	28
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 6 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	**Количество 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.	**1**	**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.	**1**	**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.	**1**	**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.	**1**	**2**
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.	**1**	**2**
Тема 6.Введение в психологию спорта. Предмет психологии спорта; развитие психологии спорта в России; проблемы психологии спорта; методы исследования в психологии спорта.	**1**	**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.	**1**	**2**
Тема 8. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности. Структура спортивно-педагогической деятельности; стили руководства; творчество тренера, преподавателя.	**1**	**2**
Тема 9. Психология общения в спорте. Понятие, функции, средства общения; управление общением в команде; определение ситуации и выбор адекватного поведения.	**1**	**2**
Тема 10. Психологические основы физической подготовки. Психологическая сущность физической подготовки; психологическая характеристика физических качеств; интегративный подход при развитии физических качеств; условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.	**1**	**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, обусловливающие принятие решения.	**-**	**2**
Тема 12. Психодиагностика в спорте. Введение в психодиагностику; диагностика психических процессов; диагностика свойств личности; диагностика психических состояний.	**-**	**2**
Тема 13. Психическая саморегуляция в спорте Понятие психорегуляции и ее назначение в спорте. Становление психорегуляции; средства и методы психорегуляции; физиологические основы психорегуляции; психорегулирующая тренировка; методики развития умений психорегуляции.	**-**	**2**
ИТОГО:	**10**	**26**

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Разделы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество 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**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос

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**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
3.Психологические основы обучения двигательным действиям.	1.Теории построения и управления двигательным действиям 2.Индивидуализация обучения двигательным действиям.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
4. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности.	1.Взаимопонимание2.Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности. 3.Конфликты в деятельности преподавателя, тренера.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
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.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
6. Введение в психологию спорта.	1.Предмет психологии спорта; 2.Методы исследования в психологии спорта.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
7. Психология спортивного	1.Понятие и признаки спортивного коллектива.	**2**	Подготовка к практическим	Учебно-методическое	Практические задания

коллектива	2.Структура спортивной команды. 3.Динамические процессы в команде. 4.Психологическая совместимость и срабатываемость в групповой спортивной деятельности.		занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	обеспечение дисциплины	Доклад Тестирование Устный опрос
8.Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.	1.Структура спортивно-педагогической деятельности. 2.Стили руководства. 3.Творчество тренера, преподавателя.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
9.Психология общения в спорте.	1.Понятие, функции, средства общения. 2.Управление общением в команде. 3.Определение ситуации и выбор адекватного поведения.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
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.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
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	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос

	тактических действий.				
12.Психодиагностика в спорте.	1.Введение в психодиагностику. 2.Диагностика психических процессов. 3.Диагностика свойств личности. 4.Диагностика психических состояний.	**2**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
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.	**4**	Подготовка к практическим занятиям Подготовка доклада Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос
Всего		**28**			

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
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	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
УК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** - методы критического анализа и оценки современных научных достижений; - методы критического анализа; - основные принципы критического анализа Уметь: - анализировать задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями - осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов - при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения - выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи - рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки **Владеть:** - исследованием проблемы профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; - выявлением научных проблем и использованием адекватных методов для их решения; - демонстрированием оценочных суждений в решении проблемных профессиональных ситуаций.	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	**Знать:** - методы критического анализа и оценки современных научных достижений; - методы критического анализа; - основные принципы критического анализа **Уметь:** - получать новые знания на основе анализа, синтеза и др.; - собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области; - осуществлять поиск информации и решений на основе действий, эксперимента и опыта. **Владеть:** - Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарных подходов - Использует логико-методологический инструментарий для критической оценки современных концепций философского и социального характера в своей предметной области;	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса
УК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определяет свою роль в социальном	Практические задания Доклад Тестирование Устный	Шкала оценивания практических заданий Шкала

			взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели - при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников - осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей - соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат Владеть: - организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей; - созданием команды для выполнения практических задач; - участием в разработке стратегии командной работы; - составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы; - умением работать в команде;	опрос	оцениван ия доклад Шкала оцениван ия тестирова ние Шкала оцениван ия устного опроса
	Продвинут ый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятел ьная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определять стиль управления и эффективность руководства командой; - вырабатывать командную стратегию; - применять принципы и методы организации командной деятельности; Владеть: - владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; - разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.	Практичес кие задания Доклад Тестирова ние Устный опрос	Шкала оцениван ия практичес ких заданий Шкала оцениван ия доклад Шкала оцениван ия тестирова ние Шкала оцениван ия устного опроса
УК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятел ьная работа	Знать: - теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; Уметь: - использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста - логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности Владеть: - навыками определения эффективного направления	Практичес кие задания Доклад Тестирова ние Устный опрос	Шкала оцениван ия практичес ких заданий Шкала оцениван ия доклад Шкала оцениван ия тестирова

			действий в области физической культуры и спорта;		ние Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - деятельностный подход в исследовании личностного развития; - технологию и методику самооценки; - теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Уметь: - планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач в области физической культуры и спорта Владеть: - принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; - навыками планирования собственной профессиональной деятельности.	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса
ОПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад

			социально-психологических качеств обучающихся.		Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	**Количество баллов**
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	**8-10 баллов**
участие в работе на практических занятиях, 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.	**6-8 баллов**
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	**3-5 баллов**
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	**0-2 балла**

Шкала оценивания практических заданий

Критерии оценивания	Баллы
Выполнено без ошибок	8-10 баллов
Выполнено с одной ошибкой	4-7 баллов
Выполнено с двумя и более существенными ошибками	1-3 балла
Не выполнено практическое задание	0 баллов

Шкала оценивания тестирования

В качестве оценки используется следующие критерии:

количество правильных ответов в %	**количество баллов**
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9

91-100	10

Шкала оценивания доклада

Критерии	Баллы
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.	9-10 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.	6-8 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 науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

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

Примерная тематика устного опроса

1. Психология физического воспитания как учебная дисциплина.
2. Роль психологии в формировании учителя физической культуры, тренера.
3. Содержание предмета «Психология физического воспитания и спорта».
4. Особенности и задачи физического воспитания и спорта на разных этапах истории человеческого опыта.
5. Актуальность проблемы изучения, приобщения различных групп населения к здоровому образу жизни.
6. Связь психологии физического воспитания и спорта с другими науками.
7. Развитие внимания и способы поддержания ее устойчивости.
8. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
9. Особенности мыслительной деятельности.
10. Особенности проявления памяти.
11. Интерес на уроке физической культуры.
12. Дидактические принципы, применяемые на уроке физической культуры.
13. Теории построения и управления двигательным действиям;
14. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям;
15. Функции преподавателя в процессе обучения;
16. Алгоритмизация при обучении движениям;
17. Индивидуализация обучения двигательным действиям.
18. Понятие воли. Волевые усилия, волевые качества; Возрастные проявления воли; воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.

19. Предмет психологии спорта; развитие психологии спорта в России; проблемы психологии спорта; методы исследования в психологии спорта.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности; стили руководства; творчество тренера, преподавателя.
21. Понятие, функции, средства общения; управление общением в команде; определение ситуации и выбор адекватного поведения.
22. Психологическая сущность физической подготовки; психологическая характеристика физических качеств; интегративный подход при развитии физических качеств; условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
23. Введение в психодиагностику;
24. Знать диагностику психических процессов;
25. Знать диагностику свойств личности;
26. Знать диагностику психических состояний.
27. Понятие психорегуляции и ее назначение в спорте.
28. Становление психорегуляции;
29. Средства и методы психорегуляции;
30. Физиологические основы психорегуляции; психорегулирующая тренировка;
31. Методики развития умений психорегуляции.

Примерная тематика практических заданий

1.Составление схем: «Психология физического воспитания», «Психология спорта», «Психологические основы физической подготовки»
2. Составление кроссвордов по Психологии ФК и С
3.Написание мини сочинения по теме: «Почему я выбрал профессию педагога по ФК».
4.Выполнение исследований по психодиагностике в спорте.
5. составление синквейнов с использованием слов из словаря терминов.
6. Дискуссия по психологии ФК и С.

Примерная тематика докладов

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.

Пример теста

1. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА….
а) наука о физиологическом взаимодействии в сфере спорта
б) о современном этапе развития человека
в) наука о внутреннем мире человека в сфере спорта
г) наука о спортивном воспитании человека
(Эталон: Наука о внутреннем мире человека в сфере спорта)
2. ПЕРИОД ЗАРОЖДЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ФК И СПОРТА СВЯЗАН С ДВУМЯ ШКОЛАМИ……
а) ГЦОЛИФКа(руководитель Рудик П,А,)
б) ГДОИФКа им.П.Ф.Лесгафта(руководитель Пуни А.Ц.)
в) Греция
г) НПО
(Эталон: а, б)
3. ПОДГОТОВКА К СОЕВНОВАНИЯМ (ТРЕНИРОВКА), УЧАСТИЕ,НАПРЯЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОБЛАСТЬ…
а) Спортивной деятельности
б) Тренировочной
в) Трудовой
г) Организационной
(Эталон: а)
4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИНЦИПА ДЕТЕРМЕНИЗМА ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ПО И.М. СЕЧЕНОВУ...
а) рождение-сознание-смерть
б) самосознание-знание-анализ жизни
в) подсознательное-сознание-самосознание
г) зарождение-умственные способности-развитие
(Эталон: в)
5. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ СОЗНАНИЯ И ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА
а) отражение действительности
б) развитие
в) общение с людьми
г) формирование навыков
(Эталон: а)
6. ДОПОЛНИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ –НАУКА О ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ…..
а) спорта
б) движения
в) групп, подгрупп
г) психики, как особой формы жизнедеятельности
(Эталон: г)
7. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:
СУЩЕСТВУЕТ ДВЕ ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ…
а) противоборство, взаимодействие
б) адаптация, взаимодействие
в) по отношению к сопернику, по отношению к себе
г) противоборство, единоборство
(Эталон: а)
8. ДОПОЛНИТЕ СУЖДЕНИЕ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПАРТНЁРОВ В СПОРТЕ ПРОТЕКАЕТ КАК…
а) взаимная помощь, поддержка, согласование, координация совместных усилий
б) прямое противоборство

в) понимание себя
г) конфликтность между соперниками
(Эталон: а)
ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:
9. ПО Т.Т. ДЖАМГАРОВУ К ОПОСРЕДОВАННОМУ ПРОТИВОБОРСТВУ ОТНОСИТСЯ…
а) непосредственное противоборство
б) взаимодействие
в) условный физический контакт
г) жесткий физический контакт
(Эталон: в)
10. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ, ПОНИЖЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К НЕЗНАЧИМЫМ РАЗДРАЖИТЕЛЯМ, ПОЛНОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ НА ЗНАЧИМОМ РАЗДРАЖИТЕЛЕ, ОПРЕДЕЛЯЮТ КАК…
а) произвольное внимание
б) оперативный покой
в) послепроизвольное внимание
г) рассеянность внимания
(Эталон: б)
11. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:
ВНИМАНИЕ СТРАХУЮЩЕГО ТРЕНЕРА МОЖНО НАЗВАТЬ…
а) оперативное
б) активное
в) подвижное
г) внешнее
(Эталон: г)
12. ВЫБЕРИТЕ ТРИ ВЕРНЫХ ОТВЕТА:
ВИДЫ ВНИМАНИЯ…
а) произвольное
б) послепроизвольное
в) непроизвольное
г) постпроизвольное
д) надпроизвольное
(Эталон: а,б,в,)
13. ДОПОЛНИТЕ СУЖДЕНИЕ:
ВОСПРИЯТИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ СВЯЗАНО С….
а) представлением о прошедшем, настоящем и будущем
б) представлением о времени движения
в) соотношением между отдельными фразами
г) определением частоты смены движений
(Эталон: а)
14. ОТРАЖЕНИЕ В СОЗНАНИИ ПРЕДМЕТОВ, СОБЫТИЙ, ЯВЛЕНИЙ НАЗЫВАЕТСЯ_____
а) память
б) деятельность.
в) мышление.
г) восприятие.
(Эталон: г)

Примерные вопросы к зачету

1.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. Стиль 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.
41. Социально - психологический климат. Психологические основы общения в спорте.
42. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
43. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
44. Социально - психологические особенности спортивной группы.
45. Психологические основы отбора в спорте.
46. Стадии формирования двигательных навыков.
47. Методы психолого - педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
48. Успешность спортивной деятельности и общения.
49. Причины динамики предсоревновательного психологического напряжения.
50. Поощрения и наказания.
51. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
52. Основы психорегуляции в спорте.

53. Основы психогигиены в спорте.
54. Стресс, снятие стресса.
55. Аутотренинг.
56. Мыслительная операция при физических нагрузках.

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

Формами текущего контроля являются: доклад, устный опрос, практическое задание, тестирование.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	**10-20 баллов**
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	**8-10 баллов**
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	**5-8 баллов**
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	**0-5 балла**

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

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

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	Зачтено
61 – 80	Зачтено
41 – 60	Зачтено
0 – 40	Не зачтено

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. Шишенко, Г.А.. Спортивная психология /Шишенко 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.Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебник. М., 2016 С. 197-220.
2 Попов А. Л. Спортивная психология. М. 2013

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

http://mon.gov.ru — официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
http://mo.mosreg.ru/ – Министерство образования Московской области
http://www.mgou.ru/ – Московский государственный областной университет
http://www.edu.ru — федеральный портал “Российское образование”
http://window.edu.ru — единое окно доступа к образовательным ресурсам
http://www.school.edu.ru — Российский общеобразовательный портал
http://www.openet.ru — Российский портал открытого образования
http://www.elw.ru — сайт журнала e-Learning World (“Мир электронного обучения”)
http://vio.uchim.info — электронный сетевой журнал “Вопросы интернет-образования”
http://www.e-joe.ru — сайт журнала “Открытое образование”
http://www.eidos.ru/journal/ — интернет-журнал “Эйдос”
http://www.edu-expo.ru — сайт Всероссийского форума “Образовательная среда”
http://www.schoolexpo.ru — сайт Российского образовательного форума

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов
2. Методические рекомендации по организации практической работы студентов

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
pravo.gov.ru
www.edu.ru

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 занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.