

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Психология физической культуры и спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Майдокина Л. Г., канд. психол. Наук, доцент

Игнатьева Л. Е., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10  
от 23.05.2018 года

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование знаний психологических основ физического воспитания и спорта, умений использовать психологические знания для психологического сопровождения личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

- освоить психологические основы обучения и воспитания человека, с учетом развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и сохранения физического и психического здоровья;
- выработать умения применять психологические знания на практике (умения наблюдать и анализировать собственное поведение и поведение других людей, умение управлять собственным поведением и поведением других людей в условиях спортивной деятельности и в многообразных жизненных ситуациях);
- формировать умения анализа психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом;
- формировать умения использовать методы и приемы психологических исследований и обобщать экспериментальные факты;
- формировать умения использовать психологические знания с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности;
- формировать навыки самостоятельной работы над научной и научно-методической литературой и проведения психологических исследований.

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Основы психологической безопасности субъектов образования

Основы психодиагностики личности и группы

### **2. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

Модуль 1. Психология физического воспитания:

Понятие психологии физического воспитания. Задачи психологии физического воспитания. Методы психологии физического воспитания. Понятие двигательного навыка. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков

Модуль 2. Психология физического воспитания:

Психологические особенности дошкольника. Психологические особенности младшего школьника. Психологические особенности подростка. Психологические особенности старшеклассника.

Модуль 3. Психология физического воспитания:

Психология подростка. Психология старшеклассника. Основные функции учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Виды компетентности учителя физической культуры. Педагогическое общение.

Модуль 4. Психология спорта:

Понятие психологии спорта. Цели психологии спорта. Задачи психологического сопровождения. История психологии спорта.

Модуль 5. Психология спорта:

Понятие психологической подготовка. Виды психологической подготовки. Психическое напряжение и перенапряжение в спорте. Этапы психологической

подготовки в спорте. Динамика предсоревновательного психического напряжения.

Психическая готовность к соревнованиям.

Модуль 6. Психология спорта:

Психические состояния в спортивной деятельности. Психорегуляция в спорте.

Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- закономерности обучения и воспитания на уроках физической культуры с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей учащихся;</li><li>- особенности реализации индивидуального подхода в процессе физического воспитания и спорта;</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- осуществлять процесс физического воспитания и спорта с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей учащихся;</li></ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- технологией учета возрастных особенностей учащихся в процессе физического воспитания и спорта.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОПК-3. готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОПК-3 готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса                                                                                                                         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- закономерности формирования социально-психологических особенностей развития детских и подростковых сообществ;</li><li>- законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выявлять в ходе наблюдения поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанных с особенностями их развития;</li><li>- осуществлять индивидуальные маршруты развития в процессе физического воспитания и спорта;</li><li>- осуществлять психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ;</li></ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья.</li></ul> |
| <b>ОПК-5. владением основами профессиональной этики и речевой культуры</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-5 владением основами профессиональной этики и речевой культуры | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функциональные стили речи, их признаки, правила их использования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать контакт с собеседником, поддерживая или опровергая его мнение;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами психолого-педагогической этики и речевой культуры.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

| <b>ПК-6. готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;</li> <li>- создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией формирования детских сообществ;- приемами, позволяющими установить эффективные взаимоотношения с участниками образовательного процесса.</li> </ul> |

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Шестой семестр | Седьмой семестр | Восьмой семестр |
|--------------------------------------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>28</b>   | <b>10</b>      | <b>8</b>        | <b>10</b>       |
| Лекции                                     | 12          | 4              | 4               | 4               |
| Практические                               | 16          | 6              | 4               | 6               |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>71</b>   | <b>26</b>      | <b>28</b>       | <b>17</b>       |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>9</b>    |                |                 | <b>9</b>        |
| Экзамен                                    | 9           |                |                 | 9               |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>108</b>  | <b>36</b>      | <b>36</b>       | <b>36</b>       |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>3</b>    | <b>1</b>       | <b>1</b>        | <b>1</b>        |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

##### Модуль 1. Психология физического воспитания:

Понятие психологии физического воспитания. Задачи психологии физического воспитания. Методы психологии физического воспитания. Понятие двигательного навыка. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков

## **Модуль 2. Психология физического воспитания:**

Психологические особенности дошкольника. Психологические особенности младшего школьника. Психологические особенности подростка. Психологические особенности старшеклассника.

## **Модуль 3. Психология физического воспитания:**

Психология подростка. Психология старшеклассника. Основные функции учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Виды компетентности учителя физической культуры. Педагогическое общение.

## **Модуль 4. Психология спорта:**

Понятие психологии спорта. Цели психологии спорта. Задачи психологического сопровождения. История психологии спорта.

## **Модуль 5. Психология спорта:**

Понятие психологической подготовка. Виды психологической подготовки. Психическое напряжение и перенапряжение в спорте. Этапы психологической подготовки в спорте. Динамика предсоревновательного психического напряжения.

Психическая готовность к соревнованиям.

## **Модуль 6. Психология спорта:**

Психические состояния в спортивной деятельности. Психорегуляция в спорте. Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции.

### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (12 ч.)**

#### **Модуль 1. Психология физического воспитания (2 ч.)**

1. Понятие психологии физического воспитания.
2. Задачи психологии физического воспитания.
3. Методы психологии физического воспитания.

#### **Модуль 2. Психология физического воспитания (2 ч.)**

Тема 2. Психология школьника как субъекта учебной деятельности (2 ч.)

1. Психологические особенности младшего школьника.
2. Психологические особенности подростка.
3. Психологические особенности старшеклассника.

#### **Модуль 3. Психология физического воспитания (2 ч.)**

Тема 3. Психологические особенности деятельности педагога по физической культуре (2 ч.)

1. Основные функции учителя физической культуры.
2. Способности, необходимые учителю физической культуры.
3. Авторитет учителя физической культуры.
4. Виды компетентности учителя физической культуры.
5. Педагогическое общение.

#### **Модуль 4. Психология спорта (2 ч.)**

Тема 4. Общие вопросы психологии спорта (2 ч.)

1. Понятие психологии спорта.
2. Цели психологии спорта.
3. Задачи психологического сопровождения.
4. История психологии спорта.

#### **Модуль 5. Психология спорта (2 ч.)**

Тема 5. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности (2 ч.)

1. Понятие психологической подготовка.
2. Виды психологической подготовки.
3. Психическое напряжение и перенапряжение в спорте.
4. Этапы психологической подготовки в спорте.
5. Динамика предсоревновательного психического напряжения.

6. Психическая готовность к соревнованиям.

**Модуль 6. Психология спорта (2 ч.)**

Тема 6. Психорегуляция в спорте (2 ч.)

1. Понятие психорегуляции в спорте.
2. Методы психорегуляции.

**5.3. Содержание дисциплины: Практические (16 ч.)**

**Модуль 1. Психология физического воспитания (4 ч.)**

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания (2 ч.)

1. Понятие психологии физического воспитания.
2. Задачи психологии физического воспитания.
3. Методы психологии физического воспитания.

Тема 2. Психологические особенности развития двигательных навыков (2 ч.)

1. Понятие двигательного навыка.
2. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков.
3. Стадии формирования двигательных навыков

**Модуль 2. Психология физического воспитания (2 ч.)**

Тема 3. Психология школьника как субъекта учебной деятельности (2 ч.)

1. Психологические особенности дошкольника.
2. Психологические особенности младшего школьника.

**Модуль 3. Психология физического воспитания (2 ч.)**

Тема 4. Психология школьника как субъекта учебной деятельности (2 ч.)

1. Психология подростка.
2. Психология старшеклассника.

**Модуль 4. Психология спорта (2 ч.)**

Тема 5. Общие вопросы психологии спорта (2 ч.)

1. Понятие "Психология спорта".
2. Цель психологии спорта.
3. Задачи психологии спорта.
4. История развития психологии спорта.

**Модуль 5. Психология спорта (2 ч.)**

Тема 6. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности (2 ч.)

1. Понятие психологическая подготовка.
2. Виды психологической подготовки.
3. Психическое напряжение и перенапряжение в спорте.
4. Этапы психологической подготовки в спорте.
5. Динамика предсоревновательного психического напряжения.
6. Психическая готовность к соревнованиям.

**Модуль 6. Психология спорта (4 ч.)**

Тема 7. Психические состояния в спортивной деятельности (2 ч.)

1. Понятие психическая готовность к соревнованию.
2. Основные соревновательные состояния спортсмена.
3. Способы формирования психической готовности к соревнованию.

Тема 8. Психорегуляция в спорте (2 ч.)

1. Понятие психорегуляции в спорте.
2. Методы психорегуляции.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

**6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

Шестой семестр (71 ч.)

**Модуль 1. Психология физического воспитания (16 ч.)**

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

- Постройте схему «Связь психологии физического воспитания с другими науками».
- Постройте схему «Методы исследования в физической культуре».
- Составьте схему «Связь физического, психомоторного и психического развития».
- Подберите примеры взаимосвязи физической активности и умственной работоспособности.

### **Модуль 2. Психология физического воспитания (10 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

- Сформулируйте современные задачи психологии физической культуры.
- Законспектируйте этапы психодиагностической процедуры.
- Подберите игры на регуляцию и саморегуляцию эмоциональных состояний школьников.

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

- Подберите методики диагностики мотивов и интересов занятия физической культурой.
- Составьте анкету на выявление интереса к конкретному виду спорта.
- Изучите методики диагностики волевых качеств личности.
- Разработайте рекомендации по развитию волевых качеств школьников.
- Разработайте рекомендации повышения интереса на уроках физической культуры.
- Разработайте приемы управления вниманием, памятью на уроках физической культуры.
- Обоснуйте психологическую сущность обучения двигательным навыкам.

Седьмой семестр (45 ч.)

### **Модуль 3. Психология физического воспитания (18 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

- Разработайте рекомендации эффективного педагогического общения.
- Раскройте сущность эффективного взаимопонимания учителем учеников.
- Составьте перечень необходимых, профессионально значимых качеств учителя физической культуры.
- Предложите способы формирования авторитета учителя физической культуры.
- Определите, какими компетенциями должен обладать учитель физической культуры.
- Подберите методику диагностики индивидуального стиля деятельности учителя.
- Разработайте рекомендации, направленные на самосовершенствования индивидуального стиля деятельности учителя.

### **Модуль 4. Психология спорта (27 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

- Пополните банк методик диагностики мотивов спортивной деятельности.
- Осуществите диагностику личностных особенностей спортсмена, оформите протоколы, по результатам диагностики сформулируйте психолого-педагогические рекомендации.
- Предложите психолого-педагогические рекомендации по учету индивидуально-типологических особенностей спортсмена.
- Предложите психолого-педагогические рекомендации по регуляции неблагоприятного психического состояния спортсмена.

### **7. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Коды компетенций | Этапы формирования                |                |                                                 |
|------------------|-----------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр                     | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины                     |
| ОПК-2            | Третий курс<br>Шестой семестр     |                | Модуль 1:<br>Психология физического воспитания. |
| ОПК-3            | Третий курс<br>Шестой семестр     |                | Модуль 2:<br>Психология физического воспитания. |
| ОПК-3            | Четвертый курс<br>Седьмой семестр |                | Модуль 3:<br>Психология физического воспитания. |
| ПК-6             | Четвертый курс<br>Седьмой семестр |                | Модуль 4:<br>Психология спорта.                 |
| ОПК-3            | Четвертый курс<br>Восьмой семестр | Экзамен        | Модуль 5:<br>Психология спорта.                 |
| ПК-6             | Четвертый курс<br>Восьмой семестр | Экзамен        | Модуль 6:<br>Психология спорта.                 |

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения

Повышенный уровень: знает и понимает теоретическое содержание дисциплины психология физического воспитания и спорта; творчески использует ресурсы средства психологии для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень: знает и понимает теоретическое содержание психологии физического воспитания и спорта; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень: понимает теоретическое содержание психологии физического воспитания и спорта; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях в области психологии физического воспитания и спорта; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений в сфере психологии физического воспитания и спорта; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового: имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен (дифференцированный зачет)            | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5(отлично)                                    | зачтено   | 90 - 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 - 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 - 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка            | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Отлично           | Студент знает: психологические основы спортивной тренировки; основные закономерности обучения и воспитания человека, с учетом развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и сохранения физического и психического здоровья; демонстрирует умение использовать знания психологических основ спортивной тренировки в процессе подготовки спортсмена; осуществлять индивидуальные маршруты развития в процессе физического воспитания и спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ; владеет терминологией, способностью к анализу ситуационных задач; приемами, позволяющими установить эффективные взаимоотношения с участниками образовательного процесса, Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны. |
| Хорошо            | Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает основные закономерности обучения и воспитания человека, с учетом развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и сохранения физического и психического здоровья; законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;<br>- умеет применять психологические знания на практике в условиях спортивной деятельности и в многообразных жизненных ситуациях);<br>- владеет приемами, позволяющими установить эффективные взаимоотношения с участниками образовательного процесса, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.                                                       |
| Удовлетворительно | Студент имеет представления о психологических закономерностях обучения и воспитания человека, с учетом развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и сохранения физического и психического здоровья ; демонстрирует некоторые умения анализировать психологические закономерности в процессе занятий физической культурой и спортом; дает аргументированные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и приводить примеры; слабо владеет навыками убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста. Допускается несколько ошибок в                                                                                                                                                                                                                                  |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.                                                                                                                                                                                   |
| Неудовлетворительно | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя. |

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

#### Модуль 1: Психология физического воспитания

ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

1. Предложите психолого-педагогические рекомендации по учету возрастных особенностей детей при организации физического воспитания.
2. Предложите психолого-педагогические рекомендации по учету индивидуальных особенностей детей при организации физического воспитания
3. Предложите рекомендации по развитию волевых качеств школьников на уроках физической культуры.
4. Предложите рекомендации на развитие интереса школьников к урокам физической культуры.
5. Предложите рекомендации на развитие личностных качеств школьников к урокам физической культуры.

#### Модуль 2: Психология физического воспитания

ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

1. Предложите рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе
2. Обоснуйте процесс психолого-педагогического сопровождения уроков физической культуры.
3. Обоснуйте процесс психолого-педагогического сопровождения уроков физической культуры.
4. Предложите методы исследования индивидуально-типологических особенностей подростков на уроках физической культуры.
5. Предложите методы исследования индивидуально-типологических особенностей старшеклассников на уроках физической культуры.

#### Модуль 3: Психология физического воспитания

ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

1. Предложите приемы развития познавательных процессов школьников средствами физической культуры
2. Предложите способы коррекции негативных психических состояний средствами физического воспитания.
3. Разработайте модель психолого-педагогического сопровождения процесса физического воспитания школьников.
4. Предложите способы развития двигательных качеств у школьников.
5. Обоснуйте эффективные условия при организации физического воспитания в общеобразовательной школе.

#### Модуль 4: Психология спорта

ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса

1. Раскройте значение психологических знаний при подготовке спортсмена

2. Предложите рекомендации по развитию коммуникативной компетентности тренера.
3. Охарактеризуйте виды конфликтов в спортивной деятельности.
4. Раскройте способы разрешения конфликтов в спортивной среде.
5. Предложите профилактические мероприятия по предупреждению конфликтов в спортивной среде.

#### **Модуль 5: Психология спорта**

ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

1. Предложите рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса при занятиях в секции
2. Обоснуйте процесс психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности.
3. Предложите методы исследования индивидуально-типологических особенностей младших школьников на занятиях спортом.
4. Предложите методы исследования индивидуально-типологических особенностей подростков на занятиях спортом.
5. Предложите методы исследования индивидуально-типологических особенностей старшеклассников на занятиях спортом.

#### **Модуль 6: Психология спорта**

ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса

1. Предложите приемы эффективного взаимодействия со спортсменами разного возраста и пола..
2. Предложите рекомендации по развитию коммуникативной компетентности тренера.
3. Обоснуйте приемы эффективного взаимодействия.
4. Охарактеризуйте вербальные и невербальные формы взаимодействия в процесс спортивной подготовки.
5. Обоснуйте роль невербальных форм взаимодействий в процесс спортивной деятельности.

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

Восьмой семестр (Экзамен, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-6)

1. Назвать актуальные задачи психологии физического воспитания и спорта.
2. Раскрыть понятие и сущность психической саморегуляции в спорте.
3. Раскрыть классификацию методов психологии физического воспитания.
4. Обосновать сущность психогигиены в спорте.
5. Охарактеризовать ученика как субъект учебной деятельности.
6. Раскрыть характеристику следующим методом саморегуляции: аутогенная тренировка, ментальный тренинг, психотренинг волевого внимания, методы гипноза.
7. Охарактеризовать мотивационную сферу личности школьников.
8. Раскрыть понятие и сущность ментального тренинга в спорте.
9. Охарактеризовать самосознание школьника.
10. Раскрыть особенности применения психодиагностики в сфере физической культуры и спорта. Перечислите требования к психодиагностике.
11. Охарактеризовать эмоциональную сферу школьника.
12. Раскрыть формальную и неформальную структуру спортивной команды.
13. Охарактеризовать эмоциональную сферу школьника.
14. Раскрыть социально психологические особенности спортивной группы.
15. Охарактеризовать волевою сферу школьника.
16. Раскрыть личностно обусловленные индивидуальные стили деятельности и общения спортсменов и тренера.
17. Охарактеризовать типические особенности личности школьников.

18. Раскрыть психологические особенности личности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных групп.
19. Охарактеризовать факторы, повышающие активность школьников
20. Раскрыть психологическую структуру личности спортсмена.
21. Охарактеризовать способности, необходимые учителю физической культуры.
22. Раскрыть процесс формирования личности спортсмена.
23. Раскрыть пути формирования авторитета учителя физической культуры.
24. Охарактеризовать личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
25. Предложить способы поддержания устойчивости внимания на уроках физической культуры.
26. Выделить причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения.
27. Охарактеризовать способы организации эффективного восприятия на уроках физической культуры.
28. Выделить психологические особенности спортивного соревнования.
29. Охарактеризовать особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
30. Выделить признаки психического напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
31. Выделить общие психологические особенности тренировочного процесса.
32. Обосновать влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность.
33. Охарактеризовать психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры.
34. Выделить психологические особенности технической, тактической и психологической подготовки и их связь с развитием психических функций.
35. Охарактеризовать психологические особенности физической подготовки.
36. Выделить особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
37. Обосновать психологические основы обучения двигательным навыкам.
38. Раскрыть понятие спортивного совершенствования.
39. Охарактеризуйте психологические особенности младшего школьника.
40. Выделить психологические особенности спорта как специфического вида деятельности.
41. Выделить пути развития психомоторных качеств.
42. Раскройте задачи психологии спорта.
43. Выделить особенности мотивации занятий оздоровительной физической культурой у лиц пожилого возраста.
44. Раскрыть сущность педагогического общения.
45. Выделить факторы, обуславливающие эффективность общения на уроках физической культуры.
46. Предложить пути формирования интереса к современным видам оздоровительной физической культуры.
47. Охарактеризовать психологические основы педагогического такта
48. Выделить особенности мотивации занятий оздоровительной физической культурой женщин.
49. Охарактеризовать методы саморегуляции предстартового эмоционального состояния.
50. Охарактеризовать средства саморегуляции предстартового эмоционального состояния.
51. Раскройте психологическую структуру двигательного навыка.
52. Выделите психологические особенности процесса формирования двигательных навыков.

53. Охарактеризуйте психологические особенности подростка.
54. Охарактеризуйте психологические особенности старшеклассника.
55. Раскройте основные функции педагога по физической культуре.
56. Раскройте алгоритм психологического анализа урока физической культуры.
57. Охарактеризуйте виды компетентностей учителя физической культуры.
58. Раскройте содержание психологической компетентности педагога.
59. Раскройте содержание психологической компетентности тренера.
60. Охарактеризуйте индивидуальные особенности саморегуляции спортсмена.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

#### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

Основная литература

1. Майдокина, Л. Г. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена [Текст]: учебное пособие / Л. Г. Майдокина, Е. Н. Филиппова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 151 с.

2. Майдокина, Л. Г. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие / Л. Г. Майдокина ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2014. - 136 с.

3. Психология физической культуры : учебник [Электронный ресурс] / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М. : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

Дополнительная литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартянов. - М. : Академия, 2004. - 224 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта : учеб. пособие. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
3. Майдокина, Л. Г. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Р. Д. Чуманина ; Мордов. гос. пед. ин-т, 2017. - 197 с.

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [athlete.ru/books/aranson](http://athlete.ru/books/aranson) - Питание для спортсменов
2. <http://dic.academic.ru> - Самоконтроль в массовой физической культуре
3. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки

#### **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

#### **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию

информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

#### **12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

#### **12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» ( <http://www.consultant.ru>)

#### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (№ 107).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

#### Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

#### Учебно-наглядные пособия:

Презентации.