

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Психология физического воспитания и спорта**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Шиндина И. В., канд. пед. наук, доцент

Паршина Н. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9  
от 27.04.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

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

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

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

Цель изучения дисциплины – формирование знаний психологических основ физического воспитания и спорта, умений использовать психологические знания для психологической поддержки 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 умение применять психологические знания на практике (умение осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде; умение управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- выработать умение организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
- сформировать умение взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; умение формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов);
- формировать навыки использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина К.М.14 «Психология физического воспитания и спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 9 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знания, полученные в процессе освоения дисциплины «Психология».

Изучению дисциплины К.М.14 «Психология физического воспитания и спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.1 Психология.

Освоение дисциплины К.М.14 «Психология физического воспитания и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.0 Производственная (педагогическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психология физического воспитания и спорта», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

### 3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| <b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Индикаторы достижения компетенций</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Образовательные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.                                                              | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;</li> <li>– методы психолого-педагогической диагностики особенностей развития обучающихся в образовательном процессе;</li> <li>– психолого-педагогические технологии индивидуализации в образовании;</li> <li>– основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;</li> <li>– применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в виртуальной среде;</li> <li>– применять психолого-педагогические технологии, необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;</li> <li>– специальными технологиями и методами коррекционно-развивающей работы.</li> </ul> |
| ПК-1.1 Владеет профессионально значимыми педагогическими речевыми жанрами.                                                                                                                                                                 | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологию общения в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>– условия успешного межличностного взаимодействия;</li> <li>– причины коммуникативных неудач;</li> <li>– особенности педагогического диалога;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать речевое поведение в различных ситуациях педагогического общения;</li> <li>– осуществлять психорегуляцию функциональных состояний;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами психорегуляции;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами конфликтологии;</li> <li>– педагогической техникой.</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Девятый триместр |
|--------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>8</b>    | <b>8</b>         |
| Лекции                                     | 4           | 4                |
| Практические                               | 4           | 4                |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>91</b>   | <b>91</b>        |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>9</b>    | <b>9</b>         |
| Экзамен                                    | 9           | 9                |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>108</b>  | <b>108</b>       |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>         |

#### **5. Содержание дисциплины**

##### **5.1. Содержание разделов дисциплины**

##### **Раздел 1. Психология физического воспитания:**

Понятие психология физического воспитания. Задачи психологии физического воспитания. Методы психологии физического воспитания. Понятие двигательного навыка. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Психологические особенности младшего школьника. Психологические особенности подростка. Психологические особенности старшеклассника. Основные функции учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Виды компетентности учителя физической культуры. Педагогическое общение. Управление восприятием школьников на уроках физической культуры. Управление вниманием школьников на уроках физической культуры. Управление мышлением школьников на уроках физической культуры. Управление памятью школьников на уроках физической культуры. Формирование интереса к занятиям физической культурой.

##### **Раздел 2. Психология спорта:**

Понятие психологии спорта. Цели психологии спорта. Задачи психологического сопровождения. История психологии спорта. Понятие психологическая подготовка. Виды психологической подготовки. Психическое напряжение и перенапряжение в спорте. Этапы психологической подготовки в спорте. Динамика предсоревновательного психического напряжения. Психическая готовность к соревнованиям. Понятие психическая готовность к соревнованию. Основные соревновательные состояния спортсмена. Способы формирования психической готовности к соревнованию. Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции. Структура личности спортсмена. Спортивная группа. Стили руководства тренера. Понятие «психические состояния». Виды психических состояний спортсмена. Неблагоприятные психические состояния спортсмена. Приемы работы с тревожными спортсменами. Понятие психодиагностика в спорте. Требования к психодиагностическим методикам. Принципы психологического отбора в спорте. Этапы психологического отбора в спорте. Понятие психическая готовность к соревнованию. Основные соревновательные состояния спортсмена. Способы формирования психической готовности к соревнованию. Понятие конфликта.

Конфликт. Причины педагогических конфликтов. Способы устранения конфликтов. Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции.

## **52 Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)**

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

Тема 1. Психология школьника как субъекта учебной деятельности (2 ч.)  
Психологические особенности младшего школьника. Психологические особенности подростка. Психологические особенности старшеклассника.

### **Раздел 2. Психология спорта (2 ч.)**

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

Понятие психологическая подготовка. Виды психологической подготовки. Психическое напряжение и перенапряжение в спорте. Этапы психологической подготовки в спорте. Динамика предсоревновательного психического напряжения. Психическая готовность к соревнованиям.

## **53 Содержание дисциплины: Практические (4 ч.) Раздел 1. Психология физического воспитания (2 ч.)**

Тема 1. Психологические особенности деятельности педагога по физической культуре.

Психологические основы обучения и воспитания на уроках физической культуры (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.
6. Управление восприятием школьников на уроках физической культуры.
7. Управление вниманием школьников на уроках физической культуры.
8. Управление мышлением школьников на уроках физической культуры.
9. Управление памятью школьников на уроках физической культуры.
10. Формирование интереса к занятиям физической культурой.

### **Раздел 2. Психология спорта (2 ч.)**

Тема 2. Психические состояния в спорте. Психическая готовность к соревнованию (2 ч.)

1. Понятие «психические состояния».
2. Виды психических состояний спортсмена.
3. Неблагоприятные психические состояния спортсмена.
4. приемы работы с тревожными спортсменами.
5. Понятие психическая готовность к соревнованию.
6. Основные соревновательные состояния спортсмена.
7. Способы формирования психической готовности к соревнованию.

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

### **61 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Девятый триместр (91 ч.)**

### **Раздел 1. Психология физического воспитания (45,5 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

- 1) Постройте схему «Методы исследования в физическом воспитании».
- 2) Составьте схему «Связь физического, психомоторного и психического развития».
- 3) Подберите методики диагностики мотивов и интересов занятия физической культурой.
- 4) Изучите методики диагностики волевых качеств личности.

- 5) Разработайте рекомендации по развитию волевых качеств школьников.
- 6) Разработайте рекомендации повышения интереса на уроках физической культуры.
- 7) Составьте перечень необходимых, профессионально значимых качеств учителя физической культуры.
- 8) Предложите способы формирования авторитета учителя физической культуры.
- 9) Подберите игры на регуляцию и саморегуляцию эмоциональных состояний школьников.
- 10) Раскройте сущность эффективного взаимопонимания учителем учеников.

## **Раздел 2. Психология спорта (45,5 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

- 1) Пополните банк методик диагностики мотивов спортивной деятельности.
- 2) Законспектируйте этапы психодиагностической процедуры.
- 3) Осуществите диагностику личностных особенностей спортсмена, оформите протоколы, по результатам диагностики, сформулируйте психолого-педагогические рекомендации.
- 4) Предложите психолого-педагогические рекомендации по учету индивидуально-типологических особенностей спортсмена.
- 5) Подберите методы диагностики психических состояний спортсмена. Осуществите диагностику психических состояний спортсмена, оформите результаты исследования.
- 6) Предложите психолого-педагогические рекомендации по регуляции неблагоприятного психического состояния спортсмена.
- 7) Определите содержание психологической подготовки тренера.
- 8) Определите содержание психологической подготовки спортсмена.
- 9) Обоснуйте значение основных психорегулирующих средств восстановления в спорте.
- 10) Составьте схему: «Способы устранения конфликтов в спортивной среде».

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

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Оценочные средства**

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

| № п/п | Оценочные средства                 | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | Коммуникативный модуль             | ПК-1.                              |
| 2     | Предметно-методический модуль      | ОПК-6, ПК-1.                       |
| 3     | Психолого-педагогический модуль    | ОПК-6.                             |
| 4     | Модуль воспитательной деятельности | ОПК-6.                             |

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

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                                                                                  |                       |                     |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                                                                                                                                                                                     | 3 (зачтено) пороговый | 4 (зачтено) базовый | 5 (зачтено) повышенный |
| ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |                       |                     |                        |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
| Не способен применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. | В целом успешно, но бессистемно применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. | В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. | Способен в полном объеме применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. |
| ПК-1 Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
| ПК-1.1 Владеет профессионально значимыми педагогическими речевыми жанрами.                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
| Не владеет профессионально значимыми педагогическими речевыми жанрами.                                                                                                            | В целом успешно, но бессистемно владеет профессионально значимыми педагогическими речевыми жанрами.                                                                                                   | В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет профессионально значимыми педагогическими речевыми жанрами.                                                                                                   | В полном объеме владеет профессионально значимыми педагогическими речевыми жанрами.                                                                                                            |

| 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%                |

### **83. Вопросы промежуточной аттестации**

#### **Девятый триместр (Экзамен, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3, ПК-1.1, ПК-1.2)**

1. Обоснуйте предмет психологии физического воспитания и спорта.
2. Охарактеризуйте методы саморегуляции предстартового эмоционального состояния.
3. Назовите актуальные задачи психологии физического воспитания и спорта.
4. Раскройте понятие и сущность психической саморегуляции в спорте.
5. Раскройте классификацию методов психологии физического воспитания.
6. Обоснуйте сущность психогигиены в спорте.
7. Охарактеризуйте личность ученика как субъекта учебной деятельности.
8. Предложите характеристику следующим методом саморегуляции: аутогенная

тренировка, ментальный тренинг, психотренинг волевого внимания, методы гипноза.

9. Охарактеризуйте мотивационную сферу личности школьников.
10. Раскройте понятие и сущность ментального тренинга в спорте.
11. Охарактеризуйте самосознание школьника.
12. Раскройте особенности применения психодиагностики в сфере физической культуры и спорта. Перечислите требования к психодиагностике.
13. Охарактеризуйте эмоциональную сферу школьника.
14. Раскройте формальную и неформальную структуру спортивной команды.
15. Охарактеризуйте основные проблемы физического воспитания и спорта.
16. Раскройте социально психологические особенности спортивной группы.
17. Охарактеризуйте волевую сферу школьника.
18. Раскройте личностно обусловленные индивидуальные стили деятельности и общения спортсменов и тренера.
19. Охарактеризуйте типические особенности личности школьников.
20. Раскройте психологические особенности личности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных групп.
21. Охарактеризуйте факторы, повышающие активность школьников на уроках физической культуры.
22. Раскройте психологическую структуру личности спортсмена.
23. Охарактеризуйте способности, необходимые учителю физической культуры.
24. Раскройте процесс формирования личности спортсмена.
25. Раскройте пути формирования авторитета учителя физической культуры.
26. Охарактеризуйте личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
27. Раскройте способы поддержания устойчивости внимания на уроках физической культуры.
28. Выделите причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения.
29. Охарактеризуйте способы организации эффективного восприятия на уроках физической культуры.
30. Выделите психологические особенности спортивного соревнования.
31. Охарактеризуйте особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
32. Выделите признаки психического напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
33. Выделите общие психологические особенности тренировочного процесса.
34. Обоснуйте влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность.
35. Охарактеризуйте психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры.
36. Выделите психологические особенности технической, тактической и психологической подготовки спортсмена.
37. Охарактеризуйте психологические особенности физической подготовки.
38. Выделите особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
39. Обоснуйте психологические основы обучения двигательным навыкам.
40. Раскройте понятие спортивного совершенствования.
41. Раскройте психологические основы обучения двигательным навыкам.
42. Выделите психологические особенности спорта как специфичного вида деятельности.
43. Выделите пути развития психомоторных качеств.
44. Раскройте задачи психологии спорта.
45. Выделите особенности мотивации занятий оздоровительной физической

культурой у лиц пожилого возраста.

46. Раскройте сущность педагогического общения.
47. Выделите факторы, обуславливающие эффективность общения на уроках физической культуры.
48. Предложите пути формирования интереса к современным видам оздоровительной физической культуры.
49. Охарактеризуйте психологические основы педагогического такта.
50. Раскройте психологическую структуру двигательного навыка.
51. Охарактеризуйте индивидуальные особенности саморегуляции спортсмена.
52. Выделите психологические особенности процесса формирования двигательных навыков.
53. Охарактеризуйте психологические особенности подростка.
54. Раскройте основные функции педагога по физической культуре.
55. Охарактеризуйте психологические особенности старшеклассника.
56. Раскройте алгоритм психологического анализа урока физической культуры.
57. Раскройте содержание психологической компетентности педагога.
58. Охарактеризуйте виды компетентностей учителя физической культуры.
59. Раскройте содержание психологической компетентности педагога.
60. Раскройте психологические основы оздоровительной физической культуры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен позволяет оценить сформированность общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные 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.

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

**Основная литература**

1. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] / С.К. Багадирова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт,

2020. – 531 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

3. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология : учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.В. Фомина. – Москва : МПГУ, 2016. – 172 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087>

#### ***Дополнительная литература***

1. Ильина, Н. Л. Психология тренера / Н. Л. Ильина. – СПб : Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. – 109 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457948>.

2. Майдокина, Л. Г. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Е. Н. Филиппова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 151 с.

3. Майдокина, Л. Г. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Р. Д. Чуманина ; Мордов. гос. пед. ин-т, 2017. – 197 с.

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

5. Спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2012. – 440 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>.

6. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 147 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/453606>

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

1. <http://www.psychology.net.ru> - Мир психологии
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
3. <http://www.biblioclub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
4. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека «e-library»
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
6. <http://www.sport-psy.ru/> - Журнал спортивный психолог

#### ***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 лабораторному 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 электронной информационно-образовательной среде университета.

### **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. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

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

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий.**

**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 оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

– Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– Microsoft Office Professional Plus 2010 – № 48751616 от 05.07.2011 г.

– 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г