

**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 (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Психология физической культуры и спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой



Четайкина О. В.

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 физической культуры 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.21 «Психология физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

Изучению дисциплины Б1.В.21 «Психология физической культуры и спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.08 Психология.

Освоение дисциплины Б1.В.21 «Психология физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.17.02 Основы ВНД и психического здоровья детей;

Б1.В.ДВ.20.02 Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психология физической культуры и спорта», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том

числе особых образовательных потребностей обучающихся	
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: - закономерности обучения и воспитания на уроках физической культуры с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей учащихся; - особенности реализации индивидуального подхода в процессе физического воспитания и спорта; уметь: - осуществлять процесс физического воспитания и спорта с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей учащихся; владеть: - технологией учета возрастных особенностей учащихся в процессе физического воспитания и спорта.
ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	
ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	знать: - закономерности формирования социально-психологических особенностей развития детских и подростковых сообществ; - законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; уметь: - выявлять в ходе наблюдения поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанных с особенностями их развития; - осуществлять индивидуальные маршруты развития в процессе физического воспитания и спорта; - осуществлять психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ; владеть: - владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья.

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

ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса педагогическая деятельность	
ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса	знать: - основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью;

	уметь: - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников; владеть: - технологией формирования детских сообществ; - приемами, позволяющими установить эффективные взаимоотношения с участниками образовательного процесса.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр
Контактная работа (всего)	46	46
Лекции	16	16
Практические	30	30
Самостоятельная работа (всего)	26	26
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		Зачет
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Психология физической культуры:

Понятие психология физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Методы психологии физической культуры. 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. Понятие оздоровительной физической культуры. Мотивы занятия оздоровительной физической культурой.

Модуль 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. Этапа 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. Педагогический конфликт. Причины педагогических конфликтов. Способы устранения конфликтов.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (16 ч.)

Модуль 1. Психология физической культуры (8 ч.)

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

Понятие психологии физического воспитания. Задачи психологии физического воспитания. Методы психологии физического воспитания.

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

Понятие двигательного навыка. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.

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

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

Тема 4. Психологические особенности деятельности педагога по физической культуре (2 ч.)

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

Модуль 2. Психология спорта (8 ч.)

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

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

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

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

Тема 7. Психические состояния в спорте (2 ч.)

Понятие «психические состояния». Виды психических состояний спортсмена. Неблагоприятные психические состояния спортсмена. Приемы работы с тревожными спортсменами.

Тема 8. Психорегуляция в спорте (2 ч.)

Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции в спорте. Индивидуальные особенности психорегуляции. Индивидуально-типические стили саморегуляции.

5.3. Содержание дисциплины: Практические занятия (30 ч.)

Модуль 1. Психология физической культуры (14 ч.)

Тема 1. Введение в психологию физической культуры (2 ч.)

Понятие психологии физической культуры и спорта. Задачи психологии физической культуры и спорта. Методы психологии физической культуры и спорта.

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

Понятие двигательного навыка. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.

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

Психологические особенности дошкольника. Психологические особенности младшего школьника.

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

Психология подростка. Психология старшеклассника.

Тема 5. Психологические особенности деятельности педагога по физической культуре (2 ч.)

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

Тема 6. Психологические основы обучения и воспитания на уроках физической культуры (4 ч.)

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.

Модуль 2. Психология спорта (16 ч.)

Тема 7. Общие вопросы психологии спорта (2 ч.)

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

Тема 8. 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.

Тема 9. Психология личности и спортивной группы (2 ч.)

Структура личности спортсмена. Спортивная группа. Стили руководства тренера.

Тема 10. Психические состояния в спорте (2 ч.)

Понятие «психические состояния». Виды психических состояний спортсмена. Неблагоприятные психические состояния спортсмена. Приемы работы с тревожными спортсменами.

Тема 11. Психическая готовность к соревнованию (2 ч.)

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

Тема 12. Психодиагностика в спорте (2 ч.)

Понятие психодиагностика в спорте. Требования к психодиагностическим методикам. Принципы психологического отбора в спорте. Этапы психологического отбора в спорте.

Тема 13. Психология конфликтов в спортивных группах (2 ч.)

Понятие конфликта. Причины конфликтов. Типы отношения тренеров к конфликтам.

Тема 14. Психорегуляция в спорте (2 ч.)

Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции в спорте. Индивидуальные особенности психорегуляции. Индивидуально-типические стили саморегуляции.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой семестр (26 ч.)

Модуль 1. Психология физической культуры (16 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

- 1) Сформулируйте современные задачи психологии физической культуры.
- 2) Законспектируйте этапы психодиагностической процедуры.
- 3) Подберите игры на регуляцию и саморегуляцию эмоциональных состояний школьников.
- 4) Раскройте сущность эффективного взаимопонимания учителем учеников.
- 5) Обоснуйте психологическую сущность обучения двигательным навыкам.
- 6) Постройте схему «Связь психологии физической культуры и спорта с другими науками».
- 7) Постройте схему «Методы исследования в физической культуре».
- 8) Составьте схему «Связь физического, психомоторного и психического развития».
- 9) Подберите примеры взаимосвязи физической активности и умственной работоспособности.
- 10) Подберите методики диагностики мотивов и интересов занятия физической культурой.
- 11) Составьте анкету на выявление интереса к конкретному виду спорта.
- 12) Изучите методики диагностики волевых качеств личности.
- 13) Разработайте рекомендации по развитию волевых качеств школьников.
- 14) Разработайте рекомендации повышения интереса на уроках физической культуры.
- 15) Разработайте приемы управления вниманием, памятью на уроках физической культуры.
- 16) Разработайте рекомендации эффективного педагогического общения.
- 17) Составьте перечень необходимых, профессионально значимых качеств учителя физической культуры.
- 18) Предложите способы формирования авторитета учителя физической культуры.
- 19) Определите, какими компетенциями должен обладать учитель физической культуры.
- 20) Предложите портрет идеального учителя физической культуры.
- 21) Подберите методику диагностики индивидуального стиля деятельности учителя.
- 22) Разработайте рекомендации, направленные на самосовершенствования индивидуального стиля деятельности учителя.

Модуль 2. Психология спорта (10 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

- 1) Определите содержание психологической подготовки тренера
- 2) Определите содержание психологической подготовки спортсмена.
- 3) Проанализируйте основные психорегулирующие средства восстановления и предложите характеристику.
- 4) Пополните банк методик диагностики мотивов спортивной деятельности.
- 5) Осуществите диагностику личностных особенностей спортсмена, оформите протоколы, по результатам диагностики сформулируйте психолого-педагогические рекомендации.
- 6) Предложите психолого-педагогические рекомендации по учету индивидуально-типологических особенностей спортсмена.
- 7) 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 ОПК-3 ПК-6	3 курс Шестой семестр	Зачет	Модуль 1: Психология физической культуры
ОПК-2 ОПК-3 ПК-6	3 курс Шестой семестр	Зачет	Модуль 2: Психология спорта

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Психология, Педагогика и психология инклюзивного образования, Психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Современные средства оценивания результатов обучения, Психологические основы безопасности, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Теория и методика физической культуры, Лечебная физическая культура и массаж, Экология и безопасность жизнедеятельности, Биомеханика двигательных действий, Психология физической культуры и спорта, Физическая культура в системе «Семья-школа», Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Физическое воспитание в сельских школах, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Эксплуатация и управление спортивными объектами, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Психология, Педагогика и психология инклюзивного образования, Психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Основы психодиагностики личности и группы в деятельности учителя физической культуры, Основы психологической безопасности субъектов образования в деятельности учителя физической культуры, Организация внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности, Воспитание культуры безопасности у молодежи.

Компетенция ПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Теория и методика физической культуры, Психология физической культуры и спорта, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности, Безопасность городской среды обитания, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Организация занятий по фитнес-аэробике, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Профилактика ксенофобии и экстремизма.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Психология физической культуры и спорта»; творчески использует ресурсы средства психологии для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Психология физической культуры 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 дисциплины «Психология физической культуры и спорта»; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; 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)	не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Знает основные закономерности обучения и воспитания человека, с учетом развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и сохранения физического и психического здоровья; умеет применять

	психологические знания на практике в условиях спортивной деятельности и в многообразных жизненных ситуациях); владеет методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Не зачтено	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 физической культуры

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

1. Предложите рекомендации по учету возрастных особенностей детей на уроках физической культуры.

2. Предложите рекомендации по учету психологических особенностей детей разного возраста на уроках физической культуры.

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.

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

1. Предложите рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению урока физической культуры.

2. Обоснуйте процесс психолого-педагогического сопровождения уроков физической культуры.

3. Раскройте методы исследования индивидуально-типологических особенностей младших школьников на уроках физической культуры.

4. Раскройте методы исследования индивидуально-типологических особенностей подростков на уроках физической культуры.

5. Раскройте методы исследования индивидуально-типологических особенностей старшеклассников на уроках физической культуры.

ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса

1. Предложите пути конструктивного взаимодействия с участниками образовательного процесса.

2. Охарактеризуйте виды педагогических конфликтов.

3. Раскройте способы разрешения педагогических конфликтов.

4. Обоснуйте причины конфликтов между педагогом и школьником.

5. Предложите профилактические мероприятия по предупреждению конфликтов в педагогической среде.

Модуль 2: Психология спорта

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

1. Предложите рекомендации по учету возрастных психологических особенностей спортсменов при построении тренировочного и соревновательного процессов.
2. Предложите рекомендации по учету психологических особенностей детей разного возраста на спортивных секциях.
3. Предложите рекомендации по развитию волевых качеств школьников на занятиях спортом.
4. Предложите рекомендации на развитие интереса школьников на занятиях спортом.
5. Предложите рекомендации на развитие личностных качеств школьников на занятиях спортом.

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

1. Предложите рекомендации по психологическому сопровождению тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Обоснуйте процесс психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности.
3. Раскройте методы исследования индивидуально-типологических особенностей младших школьников на занятиях спортом.
4. Раскройте методы исследования индивидуально-типологических особенностей подростков на занятиях спортом.
5. Раскройте методы исследования индивидуально-типологических особенностей старшеклассников на занятиях спортом.

ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса

1. Предложите пути конструктивного взаимодействия с участниками спортивной подготовки.
2. Охарактеризуйте виды конфликтов в спортивной деятельности.
3. Раскройте способы разрешения конфликтов в спортивной среде.
4. Обоснуйте причины конфликтов между тренером и спортсменом.
5. Предложите профилактические мероприятия по предупреждению конфликтов в спортивной среде.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации.

Шестой семестр (Зачет, ОПК-2, ОПК-3, ПК-6)

1. Обосновать предмет психологии физической культуры и спорта.
2. Охарактеризовать методы саморегуляции предстартового эмоционального состояния
3. Назвать актуальные задачи психологии физической культуры и спорта.
4. Раскрыть понятие и сущность психической саморегуляции в спорте.
5. Раскрыть классификацию методов психологии физической культуры.
6. Обосновать сущность психогигиены в спорте.
7. Охарактеризовать личность ученика как субъекта учебной деятельности.
8. Предложить характеристику следующим методом саморегуляции: аутогенная тренировка, ментальный тренинг, психотренинг волевого внимания, методы гипноза.
9. Охарактеризовать мотивационную сферу личности школьников.
10. Раскрыть понятие и сущность ментального тренинга в спорте.
11. Охарактеризовать самосознание школьника.
12. Раскрыть особенности применения психодиагностики в сфере физической культуры и спорта. Перечислите требования к психодиагностике.

13. Охарактеризовать эмоциональную сферу школьника.
14. Раскрыть формальную и неформальную структуру спортивной команды.
15. Охарактеризовать основные проблемы физической культуры и спорта.
16. Раскрыть социально психологические особенности спортивной группы.
17. Охарактеризовать волевую сферу школьника.
18. Раскрыть личностно обусловленные индивидуальные стили деятельности и общения спортсменов и тренера.
19. Охарактеризовать типические особенности личности школьников.
20. Раскрыть психологические особенности личности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных групп.
21. Охарактеризовать факторы, повышающие активность школьников на уроках физической культуры.
22. Раскрыть психологическую структуру личности спортсмена.
23. Охарактеризовать способности, необходимые учителю физической культуры.
24. Раскрыть процесс формирования личности спортсмена.
25. Раскрыть пути формирования авторитета учителя физической культуры.
26. Охарактеризовать личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
27. Раскрыть способы поддержания устойчивости внимания на уроках физической культуры.
28. Выделить причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения.
29. Охарактеризовать способы организации эффективного восприятия на уроках физической культуры.
30. Выделить психологические особенности спортивного соревнования.
31. Охарактеризовать особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
32. Выделить признаки психического напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
33. Выделить общие психологические особенности тренировочного процесса.
34. Обосновать влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность.
35. Охарактеризовать психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры.
36. Выделить психологические особенности технической, тактической и психологической подготовки спортсмена.
37. Охарактеризовать психологические особенности физической подготовки.
38. Выделить особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
39. Обосновать психологические основы обучения двигательным навыкам.
40. Раскрыть понятие спортивного совершенствования.
41. Раскрыть психологические основы обучения двигательным навыкам.
42. Выделить психологические особенности спорта как специфического вида деятельности.
43. Выделить пути развития психомоторных качеств.
44. Раскройте задачи психологии спорта.
45. Выделить особенности мотивации занятий оздоровительной физической культурой у лиц пожилого возраста.
46. Раскрыть сущность педагогического общения.
47. Выделить факторы, обуславливающие эффективность общения на уроках физической культуры.
48. Предложить пути формирования интереса к современным видам оздоровительной физической культуры.
49. Охарактеризовать психологические основы педагогического такта.

50. Выделить особенности мотивации занятий оздоровительной физической культурой.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» проводится в форме зачета.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Майдокина, Л. Г. Психология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / Л. Г. Майдокина ; Мордов. гос. пед. ин-т, 2014. – 136 с.
2. 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>.
3. 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.

Дополнительная литература

1. 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>.
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. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
2. <http://www.anovikov.ru/artikle/forms.htm> – Формы обучения в современных условиях.
3. <http://www.infoliolib.info> – Университетская электронная библиотека «In Folio».
4. <http://www.ribk.net/about-consortium.jsp> – Российский информационно-библиотечный консорциум РИБК.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины «Психология физической культуры и спорта» 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 занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к 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. 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)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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 № 202.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Помещения для самостоятельной работы.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 102.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, многофункциональное устройство, принтер) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (6 шт.).