

**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: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

Шиндина И. В. канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол
№ 11 от 27.04.2017 года.

Зав. кафедрой _____  Якимова Е.А.

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 дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование знаний психологических основ физической культуры и спорта для формирования социально-личностных качеств, воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой, умений использовать психологические знания, в том числе в рамках научных исследований, 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;
- обеспечить умениями использования психологических знаний для воспитания у учеников социально-личностных качеств;
- научить использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- научить проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- научить использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- 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, умения планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, умения осуществлять оценку психического состояния занимающихся);
- формировать навыки реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- формировать навыки использования приемов общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

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

Б1.В.01 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта

Б1.В.05 Спортивно-педагогический практикум

Б1.В.ДВ.17.03 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психология физической культуры и спорта», включает: образование в сфере физической

культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

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 и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-4. Способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность	
ОПК-4. Способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность	знать: - социально-личностные качества уметь: - воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность владеть: - способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность
ОПК-11 способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	

ОПК-11 способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	знать: - научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик уметь: - проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик владеть: - способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик
ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	
ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	знать: - особенности личности обучающихся для воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой уметь: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой владеть: - способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой

тренерская деятельность	
ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	
ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	знать: - об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; - об истоках и эволюции формирования технологии тренировки в избранном виде спорта. уметь: - использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта. - использовать знания об истоках и эволюции формирования технологии тренировки в избранном виде спорта. владеть: - способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.
культурно-просветительская	
ПК-32 способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	
ПК-32 способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	знать: - приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом уметь: - использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом владеть: - способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		7
Контактная работа (всего)	44	36
Лекции	14	18
Практические занятия	30	18

Самостоятельная работа (всего)	23	23
Вид промежуточной аттестации: экзамен		+
Контроль	41	41
Общая трудоемкость часы	108	108
зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

Содержание раздела 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.

Содержание раздела 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.

5.1. Содержание лекций

Раздел 1 «Психология физической культуры» (4 ч.)

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

Понятие психология физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Методы психологии физической культуры.

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

Основные функции тренера. Способности, необходимые педагогу по физической культуре. Авторитет педагога по физической культуре. Виды компетентности педагога по физической культуре. Педагогическое общение.

Раздел 2 «Психология спорта» (10 ч.)

Тема 3. Общие вопросы психологии спорта (2 ч.)

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

Тема 4. 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 5. Психическая готовность к соревнованию (2 ч.)

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

Тема 6. Психорегуляция в спорте (2 ч.)

Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции.

Тема 7. Психология конфликтов в спортивных группах (2 ч.)

Понятие конфликта. Конфликт в спортивной группе. Причины конфликтов. Способы устранения конфликтов.

5.2. Содержание практических занятий

Раздел 1 Психология физической культуры

Тема 1. Психологические основы развития двигательных навыков (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. Основные функции тренера.
2. Способности, необходимые педагогу по физической культуре.
3. Авторитет педагога по физической культуре.
4. Виды компетентности педагога по физической культуре.
5. Педагогическое общение.

Тема 4 Психологические основы обучения и воспитания на тренировочных занятиях (4 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Управление восприятием спортсменов на тренировочных занятиях.
2. Управление вниманием спортсменов на тренировочных занятиях.
3. Управление мышлением спортсменов на тренировочных занятиях.
4. Управление памятью спортсменов на тренировочных занятиях.
5. Формирование интереса к тренировочным занятиям.

Раздел 2 Психология спорта

Тема 5. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности (4 ч)

Вопросы для обсуждения:

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.

Тема 6. Психология личности и спортивной группы (4 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Структура личности спортсмена.
2. Спортивная группа.
3. Стили руководства тренера.

Тема 7. Психические состояния в спорте (4 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «психические состояния».
2. Виды психических состояний спортсмена.
3. Неблагоприятные психические состояния спортсмена.
4. приемы работы с тревожными спортсменами.

Тема 8. Психическая готовность к соревнованию (4 ч).

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 9. Психодиагностика в спорте (4 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психодиагностика в спорте.
2. Требования к психодиагностическим методикам.
3. Принципы психологического отбора в спорте.
4. этапы психологического отбора в спорте.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Седьмой семестр (23 ч.)

Модуль 1 «Психология физической культуры» (10 ч.)

Вид СРС: *Выполнение творческих заданий:*

- 1) Постройте схему «Методы исследования в физической культуре».
- 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.

Модуль 2 «Психология спорта» (13 ч.)

Вид СРС: *Выполнение творческих 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 по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-4, ОПК-11, ОПК-12, ПК-32	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 1: Психология физической культуры
ОПК-11, ОПК-12, ПК-8, ПК-32	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 2: Психология спорта

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Психология, Теория и методика физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры и спорта, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Проектирование профессиональной карьеры тренера, Организация воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе, Тренинг профессионально-личностного

роста тренера, Технологии педагогического взаимодействия в подготовке спортсменов различной квалификации.

Компетенция ОПК-11 формируется в процессе изучения дисциплин:

Естественнонаучные основы физической культуры и спорта, Основы медицинских знаний, Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Спортивная метрология, Биохимия человека.

Компетенция ОПК-12 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогическое мастерство детского тренера, Деятельность семейного тренера, Современные технологии оценки здоровья и функциональных показателей организма, Технологии педагогического взаимодействия в подготовке спортсменов различной квалификации, Профессионально-личностное саморазвитие тренера.

Компетенция ПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Педагогическая практика, Психология, Спортивная медицина, Теория и методика избранного вида спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Технологии педагогического взаимодействия в подготовке спортсменов различной квалификации.

Компетенция ПК-32 формируется в процессе изучения дисциплин:

Система соревновательной деятельности спортсменов, Профессионально-личностное саморазвитие тренера, Тренинг профессионально-личностного роста тренера, Основы психологической безопасности субъектов образования в деятельности тренера, Основы психодиагностики личности и группы в деятельности тренера, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Психическая саморегуляция в спорте.

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 "История физической культуры и спорта"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; 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; 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.

Уровни сформированности компетенций

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

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; общие вопросы психологии спорта, психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Демонстрирует умение осуществлять психодиагностику в спорте, психорегуляцию в спорте. Владеет спортивной терминологией, способностью к анализу изучаемого материала. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает психологические основы развития двигательных навыков. Владеет терминологией, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Удовлетворительно	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.
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 успеваемости

Модуль 1 «Психология физической культуры»

ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность

1. Составьте схему: «Психологические особенности занимающихся различного пола и возраста».

2. Предложите психолого-педагогические рекомендации по учету психологических особенностей занимающихся (младшего школьника, подростка, старшеклассника).

3. Предложите психолого-педагогические рекомендации по воспитанию социально-личностных качеств у занимающихся (младшего школьника, подростка, старшеклассника).

4. Разработайте содержание занятия по физической культуре с учетом психологических особенностей занимающихся (пол и возраст занимающихся – на выбор).

5. На практическом занятии смоделируйте фрагмент занятия по физической культуре с учетом психологических особенностей занимающихся (пол и возраст занимающихся – на выбор).

6. Осуществите психологический анализ проведенного фрагмента занятия.

ОПК-11 способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

1. Охарактеризовать психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры.

2. Выделить психологические особенности технической, тактической и психологической подготовки спортсмена.

3. Охарактеризовать психологические особенности физической подготовки.

4. Выделить особенности проявления памяти на тренировочных занятиях.

5. Обосновать психологические основы обучения двигательным навыкам.

6. Подберите психологические методики и тесты для определения психических состояний и свойств личности.

ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриатизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой

1. Охарактеризуйте понятие «Психическое состояние».

2. Раскройте классификацию психических состояний личности.

3. Перечислите методы оценки психического состояния занимающихся.

4. Дайте рекомендации по профилактике девиантного поведения средствами физической культуры.

5. Отрадите особенности формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой.

6. Осуществите диагностику психического состояния занимающихся. Оформите протоколы исследований.

7. По результатам психологической диагностики предложите психолого-педагогические рекомендации по работе с занимающимися на основе выявленного психического состояния.

Модуль 2 «Психология спорта»

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

1. Охарактеризуйте классификацию психических состояний спортсмена.

2. Отрадите психологические основы подготовки спортсмена в избранном виде спорта в системе учебно-тренировочной деятельности.

3. Определите психологические основы подготовки спортсмена в избранном виде спорта в системе соревновательной деятельности.

4. Раскройте предстартовые психические состояния спортсмена (стартовая апатии, стартовая лихорадка, боевая готовность).

5. Составьте программу оценки психического состояния спортсменов в предсоревновательный период (возраст – на выбор).

6. Предложите психолого-педагогические рекомендации по профилактике неблагоприятного психического состояния спортсмена.

7. Охарактеризуйте способы психологического восстановления в спорте.

ПК-32 способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом

1. Охарактеризуйте понятие «индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки».

2. Раскройте приемы общения при работе со спортивным коллективом и отдельным спортсменом.

3. Обоснуйте значимость индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки спортсменов различной спортивной квалификации.

4. Разработайте содержание спортивного занятия с учетом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки (этап спортивной подготовки – на выбор).

5. На практическом занятии смоделировать фрагмент занятия с учетом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки (этап спортивной подготовки – на выбор).

6. Осуществить психологический анализ проведенного фрагмента занятия.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Экзамен, ОПК-4, ОПК-11, ОПК-12, ПК-8, ПК-32)

Типовые вопросы к экзамену

1. Обосновать предмет психологии физической культуры и спорта.

2. Определить роль физической культуры и спорта в воспитании у занимающихся социально-личностных качеств.

3. Отрадите особенности формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой.

4. Дать рекомендации по профилактике девиантного поведения средствами физической культуры.

5. Отрадите психологические основы подготовки спортсмена в избранном виде спорта в системе учебно-тренировочной деятельности.

6. Определить психологические основы подготовки спортсмена в избранном виде спорта в системе соревновательной деятельности.

7. Охарактеризовать методы саморегуляции предстартового эмоционального состояния.

8. Назвать актуальные задачи психологии физической культуры и спорта. Раскрыть понятие и сущность психической саморегуляции в спорте.

9. Раскрыть классификацию методов психологии физической культуры.

10. Обосновать сущность психогигиены в спорте.

11. Охарактеризовать личность спортсмена как субъекта учебной деятельности.

12. Предложить характеристику следующим методам саморегуляции: аутогенная тренировка, ментальный тренинг, психотренинг волевого внимания, методы гипноза.

13. Охарактеризовать мотивационную сферу личности спортсменов.

14. Раскрыть понятие и сущность ментального тренинга в спорте.

15. Охарактеризовать самосознание спортсмена.

16. Раскрыть особенности применения психодиагностики в сфере физической культуры и спорта. Перечислите требования к психодиагностике.

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

53. Предложить пути формирования интереса к современным видам оздоровительной физической культуры.
54. Охарактеризовать психологические основы педагогического такта.
55. Раскройте психологическую структуру двигательного навыка.
56. Охарактеризуйте индивидуальные особенности саморегуляции спортсмена.
57. Выделите психологические особенности процесса формирования двигательных навыков.
58. Охарактеризуйте психологические особенности подростка.
59. Раскройте основные функции педагога по физической культуре.
60. Охарактеризуйте психологические особенности старшеклассника.
61. Раскройте алгоритм психологического анализа урока физической культуры.
62. Раскройте содержание психологической компетентности педагога.
63. Охарактеризуйте виды компетентностей учителя физической культуры.
64. Раскройте содержание психологической компетентности педагога.

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

2. 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>.

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

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

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.psychology.net.ru> – Мир психологии.

<http://www.biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн».

<http://www.sport-psy.ru/> – Журнал спортивный психолог.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

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.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

– прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

– 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.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- 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

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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 студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

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.

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

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 занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.