

**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 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Разработчик:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол  
№ 12 от 25.04.2019 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 дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование знаний психологических основ физической культуры 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 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.

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

Дисциплина К.М.04.05 «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

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

Освоение дисциплины К.М.04.05 «Психология физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта

К.М.04.04 Педагогика физической культуры и спорта

К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации. Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Психология физической культуры и спорта», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

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

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                      | Образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-1.1. Знает психологические особенности занимающихся различного пола и возраста.                                                                                                                                                    | знать:<br>- психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;<br>уметь:<br>- планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;<br>владеть:<br>- навыками планирования занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. |
| ОПК-1.2. Планирует содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-9.1. Знает особенности психического состояния занимающихся.                                                                                                                                                                        | знать:<br>- особенности психического состояния занимающихся;<br>- основные методы диагностики психического состояния занимающихся.<br>уметь:<br>- осуществлять психологический анализ и контроль за психическим состоянием занимающихся;<br>владеть:<br>– навыками психологического анализа и синтеза, как методом исследования.            |
| ОПК-9.2. Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся.                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-2.1. Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.                                                                           | знать:<br>- сущность и содержание индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.<br>уметь:                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-2.2. Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | - анализировать особенности реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки;<br>владеть:<br>- способами реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                                     |
| ПК-2.3. Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                            | знать:<br>- особенности реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.<br>уметь:<br>- осуществлять индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки;<br>владеть:<br>– технологией реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. |

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

| Вид учебной работы                    | Всего часов | Семестр   |
|---------------------------------------|-------------|-----------|
|                                       |             | 3         |
| <b>Контактная работа (всего)</b>      | <b>8</b>    | <b>8</b>  |
| Лекции                                | 4           | 4         |
| Практические занятия                  | 4           | 4         |
| Контроль                              | 4           | 4         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>60</b>   | <b>60</b> |
| Вид промежуточной аттестации: зачет   |             | +         |
| <b>Общая трудоемкость</b> часы        | <b>72</b>   | <b>72</b> |
| зачетные единицы                      | 2           | 2         |

#### 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»**

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

*Понятие психология физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Методы психологии физической культуры. Психологические особенности младшего школьника. Психологические особенности подростка. Психологические особенности старшеклассника.*

### **Раздел 2 «Психология спорта»**

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

*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.*

## **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.
4. Психологические особенности младшего школьника.
5. Психологические особенности подростка.
6. Психологические особенности старшеклассника.

## **Раздел 2 Психология спорта**

### **Тема 5. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности ( 2 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.

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

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

##### **Третий семестр (60 ч.)**

##### **Модуль 1 «Психология физической культуры»**

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»**

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**

| № п/п | Оценочные средства                               | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | ОПК-1, ОПК-9                       |
| 2     | Коммуникативный модуль                           | ОПК-9, ПК-2                        |
| 3     | Предметно-методический модуль                    | ОПК-1, ОПК-9, ПК-2                 |
| 4     | Психолого-педагогический модуль                  | ОПК-1, ОПК-9, ПК-2.                |

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

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 (незачтено)<br>Ниже порогового                                                                                                                                                                                                      | 3 (зачтено)<br>Пороговый                                                                                                     | 4 (зачтено)<br>Базовый                                                                                                             | 5 (зачтено)<br>Повышенный                                                                                       |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
| ОПК-1.1. Знает психологические особенности занимающихся различного пола и возраста.                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
| Фрагментарно знает психологические особенности занимающихся различного пола и возраста тивной подготовки.                                                                                                                             | В целом успешно, но не систематически применяет знания психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет знания психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | Успешно и систематически применяет знания психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. |
| ОПК-1.2. Планирует содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Фрагментарно планирует содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.                                                               | В целом успешно, но бессистемно планирует содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | Успешно планирует содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.             |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| ОПК-9.1. Знает особенности психического состояния занимающихся.                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| Фрагментарно знает особенности психического состояния занимающихся                                                                                                                     | Не достаточно использует знания особенностей психического состояния занимающихся.                                                           | В целом успешно, но с отдельными недочетами использует знания особенностей психического состояния занимающихся.                                         | Успешно использует знания особенностей психического состояния занимающихся.                                                     |
| ОПК-9.2. Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся.                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| Фрагментарно осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся                                                                     | В целом успешно, но бессистемно осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся.      | В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся.      | Успешно и систематически осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся. |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки<br>тренерская деятельность                                               |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |
| ПК-2.1. Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии. |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |
| Фрагментарно знает сущность и содержание индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки                                                            | Не достаточно использует знания о сущности и содержании индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки                                                               | В целом успешно, но с отдельными недочетами использует знания о сущности и содержании индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                         | Успешно использует знания о сущности и содержании индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                  |
| ПК-2.2. Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.       |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |
| Фрагментарно определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.  | В целом успешно, но бессистемно определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | Успешно и систематически определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.<br>. |
| ПК-2.3. Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Фрагментарно владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. | В целом успешно, но бессистемно владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. | В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. | Успешно и систематически владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Уровни сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|                                      | Зачет<br>(дифференцированный зачет)           |                         |
| Повышенный                           | зачтено                                       | 90 – 100%               |
| Базовый                              | зачтено                                       | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | зачтено                                       | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | незачтено                                     | Ниже 60%                |

### 8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

#### Третий семестр (Зачет, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ПК-2.1, ПК-2.2)

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

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

55. Раскройте алгоритм психологического анализа урока физической культуры.
56. Раскройте содержание психологической компетентности педагога.
57. Охарактеризуйте виды компетентностей учителя физической культуры.
58. 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 зачета.

*Зачет* позволяет оценить сформированность универсальных, 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.

#### Собеседование (устный ответ) на экзамене

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.

#### 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---8sbldzzacvuc0jbg.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.

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 №302.

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура), УМК трибуна, 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 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.