

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная 2 курс 4 семестр

**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

**Воронеж 2022**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры Теории и методики  
физической культуры, педагогики и  
психологии  
протокол № 1  
от «1» сентября 2022 г.  
Заведующий кафедрой  
И.В. Рубцова  
Руководитель ОПОП ВО  
И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 1  
от «20» октября 2022 г.  
Начальник учебного отдела  
В.Б. Маркина  
Заведующая библиотекой  
И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Авторы:**

**Бездверная Людмила Ивановна** – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

**Рецензент:**

**Куликова Т.А.** – к.п.н., доцент кафедры «Гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков»

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	<b>5</b>
2.Место дисциплины в структуре образовательной программы	<b>7</b>
3.Объем дисциплины и виды учебной работы	<b>7</b>
4.Содержание дисциплины	<b>8</b>
5.Фонд оценочных средств	<b>12</b>
6.Перечень основной и дополнительной литературы	<b>29</b>
7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	<b>29</b>
8.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	<b>30</b>
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины	<b>30</b>

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-2, ОПК-6, ОПК-9, ОПК-10.

Общепрофессиональные компетенции:

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-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>– основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>– целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>– основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>– средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС.</li> </ul>	<b>ОПК-1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;</li> <li>– особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса.</li> </ul>	<b>ОПК-2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> </ul>	<b>ОПК-6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> </ul>	<b>ОПК-9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая</li> </ul>	<b>ОПК-10</b>

<p>психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</p> <p>– психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией;</p>	
<p><b>Умения:</b></p> <p>– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <p>– повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>– поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</p> <p>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;</p>	<b>ОПК-1</b>
<p>– подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом</p>	<b>ОПК-2</b>
<p>– определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</p> <p>– проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена.</p>	<b>ОПК-6</b>
<p>– подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>– проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</p> <p>– использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</p>	<b>ОПК-9</b>
<p>– предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>– учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации;</p> <p>– применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</p> <p>– применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>	<b>ОПК-10</b>
<p><b>Навык и/или опыт деятельности:</b></p> <p>– проведения анатомического анализа физических упражнений;</p> <p>– биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p> <p>– планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</p> <p>– планирования мероприятий оздоровительного характера с</p>	<b>ОПК-1</b>

использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; – планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; – составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; – планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; – планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
– проведения оценки функционального состояния человека; – проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС.	<b>ОПК-2</b>
– обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; – совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов.	<b>ОПК-6</b>
– применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.	<b>ОПК-9</b>
– применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом.	<b>ОПК-10</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина (модуль) Б1.О.14 «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части Блока 1 «Физкультурное образование». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (3 семестр) по очной и на 2 курсе (4 семестр) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	Заочное обучение
	Семестры	Семестры
	<b>3</b>	
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>	<b>39</b>	
В том числе:		
Лекции (Л)	10	
Лабораторные занятия (ЛЗ)		
Практические занятия (ПЗ)	20	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>	<b>38</b>	
<b>Контроль (К)</b>	<b>9</b>	
<b>Всего часов (семестр)</b>	<b>72</b>	

<b>Зачетные единицы (семестр)</b>		<b>2</b>	
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов</b>	72	
	<b>Всего зачетных единиц</b>	2	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
<b>(3семестр)</b>						
1.	Введение в психологию ФК	2	-	2	8	9
2.	Психология коллектива и личности физической культуре и спорте	-	-	4	8	
3.	Психологические приоритеты в организации урока физической культуры с учетом особенностей познавательных процессов	4	-	4	8	
4.	Структура психологического обеспечения спортивной деятельности	2	-	4	8	
5.	Практическая спортивная психология	2		6	6	
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО часов</b>		<b>72</b>				

##### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Введение в психологию физического воспитания и спорта	Предмет и задачи психологии физической культуры Цель и особенности физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях спортивной деятельности. Двигательная активность как важное условие психического развития и здоровья личности	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Выполнение конкретных заданий. 5. Тестирование



		<p>занимающегося.</p> <p>История психологии физической культуры, вклад в изучение психологических закономерностей как зарубежных так и отечественных психологов имеют огромное значение для практической психологии. Подходы и принципы психологии ФК (бихевиористический, психофизиологический, когнитивный).</p> <p>Методы психологии ФК.</p> <p>Психодиагностика психических явлений в спортивной.</p> <p>Практике как условие эффективного учебно-тренировочной деятельности.</p>	
2	<p>Психология коллектива и личности в физической культуре и спорте</p>	<p>Факторы формирования психического склада личности.</p> <p>Индивидуально-типологические особенности человека, их учет в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Понятие о спортивных группах и коллективах. Руководство и лидерство в спортивных группах. Психологические основы общения в деятельности педагога и тренера.</p> <p>Какие признаки характеризуют спортивную команду? Формирование коллектива, этапы.</p> <p>Условия для сплоченности команды, совместимости членов спортивной группы.</p> <p>Межличностные отношения в системе «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «команда-тренер».</p> <p>Потребности, мотивы личности в спорте.</p> <p>Развитие способностей и формирование эмоционально-волевой и нравственной сферы спортсмена.</p> <p>Педагогические качества тренера его ролевые позиции.</p> <p>Умение взаимодействовать с учетом индивидуальных и возрастных особенностей личности занимающегося. Оптимальный стиль руководства тренера.</p>	<p>1.Опрос.</p> <p>2.Наличие конспектов, записей.</p> <p>3.Реферат.</p> <p>4.Выполнение конкретных заданий.</p> <p>5.Тестирование</p>
3	<p>Психологические приоритеты в организации урока физической культуры с учетом особенностей познавательных процессов</p>	<p>Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.</p> <p>Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.</p> <p>Особенности мыслительной деятельности.</p> <p>Особенности проявления памяти.</p> <p>Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников на уроках на физической культуры.</p> <p>Формирование двигательного навыка и умственных действий.</p> <p>Получение и преобразование информации в движение.</p>	<p>1.Опрос.</p> <p>2.Наличие конспектов, записей.</p> <p>3.Реферат.</p> <p>4.Выполнение конкретных заданий.</p> <p>5.Тестирование</p>

		<p>Психологическая структура знания, умения привычек.</p> <p>Характеристика деятельности учителя исходя из умения организовывать, стимулировать и мотивировать, а затем контролировать и учитывать результаты учебно-тренировочного процесса.</p>	
4	Структура психологического обеспечения спортивной деятельности	<p>Понятие психологического обеспечения.</p> <p>Психодиагностические методы изучения спортсмена и его возможностей.</p> <p>Особенности работы с юными спортсменами.</p> <p>Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации в деятельности спортсмена.</p> <p>Психологическая подготовка, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.</p> <p>Виды психологической подготовки общая и специальная.</p> <p>Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.</p> <p>Особенности волевой и эмоциональной сферы в регуляции состояний спортсмена.</p> <p>Состояния на отрезках спортивной деятельности (обучение, совершенствование двигательного навыка, восстановление НС, подготовка к соревнованию, послесоревновательные) требуют соответствующей работы тренера, так как оптимальное состояние ведет к эффективности учебно-воспитательной деятельности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрос.</li> <li>2. Наличие конспектов, записей.</li> <li>3. Реферат.</li> <li>4. Выполнение конкретных заданий.</li> <li>5. Тестирование</li> </ol>
5	Практическая спортивная психология	<p>Психологическое консультирование в ФК.</p> <p>Методы психологической регуляции в ФК.</p> <p>Основы социально- психологического тренинга.</p> <p>Методы психорегуляции: гетерорегуляция, саморегуляция.</p> <p>Традиционные и нетрадиционные подходы к различным состояниям спортсмена.</p> <p>Применение средств психологической регуляции в процессе тренировки и подготовки к соревнованиям и восстановлению психологической формы спортсмена. Требования к спортивному психологу и рекомендации тренеру по применению психологических исследований.</p> <p>Этика поведения при психологическом сопровождении и психологической помощи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Опрос.</li> <li>2.Наличие конспектов, записей.</li> <li>3.Реферат.</li> <li>4.Выполнение конкретных заданий.</li> <li>5.Тестирование</li> </ol>

#### 4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
<b>ОПК-1</b>	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: – психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; – основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; – целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; – основные и дополнительные формы занятий; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС. Умеет: – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возраст-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – повышать мотивацию и волю к победе у

		<p>занимающихся физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>– биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>– планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>– планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>– планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС;</li> <li>– составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>– планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>– планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> </ul> <p>планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p><b>ОПК -2</b></p>	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;</li> </ul> <p>особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся</li> </ul>

		<p>физической культурой и спортом.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС.</li> </ul>
<b>ОПК-6</b>	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов.</li> </ul>
<b>ОПК-9</b>	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>

<p><b>ОПК-10</b></p>	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> </ul> <p>психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации;</li> <li>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> </ul> <p>применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом.</li> </ul>
----------------------	---	---

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы устных, письменных опросов

1. Предмет и задачи психологии физической культуры
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях спортивной деятельности. Двигательная активность как важное условие психического развития и здоровья личности занимающегося.

6. История психологии физической культуры, вклад в изучение психологических закономерностей как зарубежных, так и отечественных психологов имеют огромное значение для практической психологии. Подходы и принципы психологии ФК (бихевиористский, психофизиологический, когнитивный).
7. Методы психологии ФК.
8. Психодиагностика психических явлений в спортивной.
9. Практике как условие эффективного учебно-тренировочной деятельности.
10. Факторы формирования психического склада личности.
11. Индивидуально-типологические особенности человека, их учет в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
12. Понятие о спортивных группах и коллективах. Руководство и лидерство в спортивных группах. Психологические основы общения в деятельности педагога и тренера.
13. Какие признаки характеризуют спортивную команду? Формирование коллектива, этапы.
14. Условия для сплоченности команды, совместимости членов спортивной группы. Межличностные отношения в системе «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «команда-тренер».
15. Потребности, мотивы личности в спорте.
16. Развитие способностей и формирование эмоционально-волевой и нравственной сферы спортсмена.
17. Педагогические качества тренера его ролевые позиции.
18. Умение взаимодействовать с учетом индивидуальных и возрастных особенностей личности занимающегося. Оптимальный стиль руководства тренера.
19. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
20. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
21. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти.
22. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников на уроках на физической культуры.
23. Формирование двигательного навыка и умственных действий.
24. Получение и преобразование информации в движение.
25. Психологическая структура знания, умения привычек.
26. Характеристика деятельности учителя исходя из умения организовывать, стимулировать и мотивировать, а затем контролировать и учитывать результаты учебно-тренировочного процесса.
27. Понятие психологического обеспечения.
28. Психодиагностические методы изучения спортсмена и его возможностей.
29. Особенности работы с юными спортсменами.
30. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации в деятельности спортсмена.
31. Психологическая подготовка, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.
32. Виды психологической подготовки общая и специальная.
33. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.
34. Особенности волевой и эмоциональной сферы в регуляции состояний спортсмена. Состояния на отрезках спортивной деятельности (обучение, совершенствование двигательного навыка, восстановление НС, подготовка к соревнованию, послесоревновательные) требуют соответствующей работы тренера, так как оптимальное состояние ведет к эффективности учебно-воспитательной деятельности.
35. Психологическое консультирование в ФК.
36. Методы психологической регуляции в ФК.
37. Основы социально- психологического тренинга.
38. Методы психорегуляции: гетерорегуляция, саморегуляция.

39. Традиционные и нетрадиционные подходы к различным состояниям спортсмена.
40. Применение средств психологической регуляции в процессе тренировки и подготовки к соревнованиям и восстановлению психологической формы спортсмена. Требования к спортивному психологу и рекомендации тренеру по применению психологических исследований.
41. Этика поведения при психологическом сопровождении и психологической помощи.

#### **Критерии оценки:**

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

#### **Примерные тестовые вопросы**

##### 1. Психология ФК и С - это...о закономерностях развития и проявления психики человека в условиях ФК и С.

1. наука False
2. изучение False
3. область прикладных знаний True
4. теория False

##### 2. Спортивная деятельность - это...

1. тренировка и соревнования True
2. двигательные действия False
3. анатомо-физиологические изменения False
4. становление личности False

##### 3. Психология физического воспитания - это...

1. физическое развитие False
2. развитие психики в деятельности True
3. формирование потребностей False
4. психическое здоровье False

##### 4. Отрасль психологического знания ФК и С сформировалась...

1. в древней Греции до н.э. False
2. в XX столетии True
3. в эпоху возрождения False
4. в наше время False

##### 5. Основоположник психологии ФК и С -

1. Пьер де Кубертен False
2. Лесгафт П.Ф. False
3. Пуни А.Ц. False
4. Рудик П.А. True



6.Мотивация спортсмена - это...

1. побуждение к деятельности False
2. осознанное состояние False
3. принцип "хочу-могу-должен" False
4. соотнесение потребностей и возможностей True

7.К высоким достижениям спортсмена побуждает...

1. социальная значимость и ответственность False
2. стремление к победе False
3. совместная цель тренера и спортсмена False
4. потребность в самовыражении True

8.Согласно концепции, личность спортсмена - это...

1. совокупность социальных свойств False
2. субъект спортивной деятельности, черты личности False
3. субъект и объект спортивной деятельности False
4. представитель конкретной культуры, команды, индивидуальность True

9.Особенностями спортивной деятельности являются...

1. высочайшая мотивация False
2. антиципация False
3. развитие физических качеств False
4. лаборатория человеческих возможностей True

10.Основной показатель сплоченности спортивной команды:

1. ценностно-ориентационное единство True
2. корыстные цели False
3. мотивация на победу любыми путями False
4. психологический климат False

11.Младший школьный возраст совершает волевые действия:

1. в соответствии с собственными мотивами False
2. по указанию взрослых True
3. в результате самостимуляции False
4. на основе высокой настойчивости False

12.Двигательная деятельность подростка отличается:

1. риском, интересом False
2. эмоциональной стабильностью True
3. повышенной утомляемостью False
4. неустойчивостью внимания False
5. совершенствованием скоростно-силовых качеств False

13.Гетерохромность психофизиологического развития подростка означает...развития.

1. спонтанность False
2. синхронность False
3. неравномерность True
4. равномерность False

14.Психологической основой физической подготовки спортсмена является...

1. развитие физических качеств False

2. целостное восприятие и понятие движения True
3. формирование двигательного навыка False
4. дифференцированность отдельных элементов движения False

15. Психологической основой технической подготовки спортсмена является...

1. кинестетические процессы True
2. особенности ощущений False
3. осознанные действия на определенные сигналы False
4. образы движений и действий False

16. Психологической основой тактической подготовки спортсмена является...

1. установка False
2. сенсомоторная координация и мышление False
3. использование и реализация технических навыков True
4. полнота и точность информации False

17. Показатель психологической готовности спортсмена к соревнованию является...

1. знания, умения, навыки двигательных действий False
2. сильная воля и уверенность False
3. произвольное управление своими действиями True
4. агрессивность, настойчивость False

18. Контрольные ориентиры - это...

1. сигналы (дополнительные раздражители) False
2. контроль False
3. фиксирование False
4. воля True

19. Послепроизвольное внимание возникает в результате...

1. волевых усилий False
2. интереса False
3. новизны, контрастности True
4. переживаний False

20. Двигательный навык - это действия...

1. нестабильные False
2. автоматические True
3. побочные False
4. повторные False

21. Метод интегрального упражнения предусматривает:

1. волевые качества False
2. дозированные нагрузки False
3. индивидуальные особенности False
4. соревновательные элементы False
5. предписанную программу движений True

22. Идеомоторный акт - это...

1. умственное действие True
2. восстановление действия False
3. представление и реальное выполнение движения False
4. аутогенная тренировка False

23. Спортивное двигательное действие состоит из... компонентов.

1. контрольных False
2. моторных True
3. сенсорных True
4. коммуникативных False
5. мыслительных True

24. Эффективность тренировочной деятельности тренера обеспечивается...(исключить неправильное)

1. целенаправленностью False
2. контролем False
3. конструктивным взаимодействием False
4. организацией False
5. мотивацией False
6. корыстными целями True

25. Психомоторные качества личности спортсмена:

1. эмоции, воля False
2. самосознание False
3. прогнозирование False
4. точность, быстрота True

26. Первый этап формирования умственных действий (по Гальперину П.Я.):

1. схема ориентировочной основы False
2. многократное положительное подкрепление False
3. формирование мотивации True
4. с опорой на эталонные образцы False
5. осознанность и контроль False
6. автоматизация False

27. Высшая нервная деятельность обеспечивается ... системой.

1. первой сигнальной False
2. анализаторской False
3. второй сигнальной True
4. мышечно-двигательной False
5. нервной False

28. Единство ощущения и движения обеспечивается...

1. подготовкой False
2. мышечным чувством True
3. эмоциями False
4. вниманием False

29. Основой формирования специализированной чувствительности спортсмена является...

1. техничность False
2. перцептивность False
3. интермодальность True
4. сосредоточенность False

30. Точное предписание, определенный порядок системы операции, ведущий к решению всех задач в движении - это...

1. тренировка False
2. система False
3. алгоритм True
4. абстракция False

31. Быстрота простой психической реакции у игроков и единоборцев в процессе тренировки...

1. не изменяется True
2. изменяется False
3. элективна False
4. сензитивна False

32. Трехмерная модель психического состояния предполагает... движения (исключить лишнее).

1. активизацию False
2. мотивацию False
3. энергию True
4. регуляцию False

33. Психологическое голодание, недостаточность, потеря чего-либо называется...

1. стресс False
2. конфликт False
3. депривация True
4. драйв False

34. Причина перенапряженности спортсмена:

1. чрезмерные нагрузки False
2. болезнь False
3. травма False
4. продолжительное напряжение True

35. Признаки перенапряжения спортсмена (исключить неправильный):

1. нервозность, раздражимость False
2. стеничность, тревожность False
3. астеничность, обидчивость False
4. антиципация True

36. Интегративным выражением спортивной деятельности является спортивный...

1. настрой False
2. план False
3. рекорд True
4. дневник False

37. Позиция, отношение, отстоявшаяся предрасположенность: действовать определенным образом называется...

1. убеждение False
2. реакция False
3. аттитюд True
4. привычка False

38. Реакция спортсмена на неожиданность:

1. поворот головы и глаз True
2. активизация ЦНС False
3. торможение False
4. дезорганизация True

39. Оптимально-боевое состояние спортсмена возникает в результате...

1. перерасхода энергии False
2. пика развития функций организма True
3. сильного возбуждения False
4. мыслей о победе False

40. Преодолеть стрессогенную напряженную ситуацию способен спортсмен с ... типом поведения.

1. напряженным False
2. тормозным False
3. прогрессивным True
4. трусливым False

41. Признаки перетренированности:

1. "перегорание", "выгорание" True
2. тревожность False
3. дистресс False
4. снижение мотивации False

42. Необходимое состояние соревновательной борьбы:

1. медитационное False
2. апатии False
3. предстартового благодушия False
4. оптимально боевого True

43. Для восстановления уровня нервно-психической энергии тренер обеспечивает спортсмена состоянием...

1. удовлетворенности True
2. уверенности False
3. счастья False
4. сосредоточенности False

44. Состояние спортивной формы (исключить лишнее):

1. скорость двигательных реакций False
2. специализированность восприятия False
3. наличие врожденных программ True
4. контроль и управление действиями False
5. яркое проявление эмоционально-волевой сферы False

45. Психологическая подготовка - это...

1. самообладание False
2. максимальное эмоциональное напряжение False
3. умение "зажечь огонь" внутри себя False
4. управляемый организованный процесс реализации True

46. Ментальная тренировка - это...

1. организованное психологическое воздействие False
2. когнитивная подготовка False
3. самопрограммирование успеха False
4. идеомоторная тренировка True

47.Цель психологической подготовки:

1. мобилизирующая True
2. корректирующая False
3. релаксирующая False
4. психолого-педагогическая False

48.Психодиагностика - это...(исключить неправильный ответ)

1. постановка психологического диагноза False
2. распознавание любого отклонения от нормального функционирования False
3. интерес тренера к чему-либо True
4. измерение и контроль психических особенностей спортивной деятельности False

49.В качестве гетерорегуляции выделяется метод...

1. идеомоторной тренировки False
2. секундирования True
3. рефлексии False
4. ментальной тренировки False

50.Цель психодиагностики состоит в...

1. измерении качественных характеристик тренировочного и соревновательного процессов True
2. изучении личности спортсмена False
3. изучении личности тренера False
4. изучении результативности учебно-тренировочного процесса False

51.Секундирование в спорте - это...

1. саморегуляция False
2. вербальное воздействие True
3. психотерапия False
4. предсоревновательное управление False

52.Валидность определяет в психодиагностике:

1. соответствие мере True
2. точность False
3. практичность False
4. линейность False

53.Значимые психологические качества при отборе в спортивную секцию (исключить лишнее):

1. перцептивные False
2. воспитательные True
3. психомоторные False
4. интеллектуальные False
5. эмоциональные False

54.Психологический отбор - это процесс... занимающихся (исключить лишнее).

1. установления уровней выполнения действий False
2. наблюдения за поведением False
3. выявления физической выносливости True
4. выявления нравственности False

#### 55. Заключительный этап спортивного профотбора - это...

1. дифференсация по спортивному амплуа False
2. определение перспективности к высшим достижениям False
3. пригодность спортивной деятельности False
4. отбор исполнителей для участия в соревновании True

#### 56. Психопортограмма начинается с... требования к спортсмену.

1. личностного и социально-психологического False
2. физического False
3. медицинского True
4. психофизиологического False

#### **Критерии оценки:**

«5» баллов – 56-50 правильных ответов

«4» балла – 49-45 правильных ответов

«3» балла - 44-40 правильных ответов

«2» балла – меньше 40

#### **Примерные темы рефератов**

1. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
2. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
3. Индивидуально-типологические особенности человека, их учет в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
4. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях спортивной деятельности.
5. Особенности работы с юными спортсменами.
6. Проблемы в детском спорте.
7. Темперамент в регуляции поведения спортсмена.
8. Характер в регуляции поведения спортсмена.
9. Способности в регуляции поведения спортсмена.
10. Потребности человека при занятиях физической культурой и их реализация (концепция А. Маслоу).
11. Эмоции и чувства в спортивной деятельности.
12. Значение волевой регуляции в поведении спортсмена.
13. Принципы обучения физическим упражнениям.
14. Психодиагностика в спорте: понятие, предмет, назначение.
15. Понятие о ценностных ориентациях. Ценности физической культуры и спорта.
16. Формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту.
17. Самореализация человека в спорте.
18. Психологическая сущность процесса физического воспитания.
19. Закономерности и принципы воспитания в спорте.
20. Особенности воспитания юных спортсменов
21. Характеристика психических состояний учащихся на уроках физической культуры: причины, предотвращение.
22. Диагностика психического состояния при занятиях спортом.

23. Социально-психологические исследования в спорте: задачи, методы.
24. Взаимосвязь свойств нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности) с двигательными способностями и выбор вида спортивной деятельности.
25. Особенности диагностики мотивационной сферы личности спортсмена.
26. Психическая надежность в спорте: значение, структура, развитие.
27. Диагностика волевой сферы личности спортсмена.
28. Динамические процессы в спортивной команде: образование, групповое давление, сплоченность, психологический климат, лидерство, принятие решений.
29. Психологическая совместимость и вработываемость в совместной спортивной деятельности.
30. Технология выявления критериев совместимости.
31. Конфликты в спортивных группах: причины, стадии развития, исходы, пути разрешения.
32. Мотивация студентов и их динамика в процессе обучения в физкультурном вузе.
33. Особенности личности студента, обуславливающие успешность учебной деятельности.
34. Общение в спорте: понятие, содержание, функции.
35. Признаки творческой личности тренера-преподавателя. Структура творческой деятельности.
36. Саморегуляция в системе психологической подготовки спортсменов.
37. Средства и методы саморегуляции в спорте.
38. Методика развития способности к саморегуляции.
39. Управление общением в спортивной команде (непосредственное, опосредованное).
40. Диагностика взаимоотношений в спортивном коллективе.
41. Психорегулирующая тренировка, назначение ее и составляющие части.
42. Барьеры общения в деятельности преподавателя физического воспитания, пути преодоления.
43. Психологические теории как методология психолого-педагогического исследования (деятельности, личности, коллектива).
44. Психологический контроль в спорте (понятие, назначение, виды).
45. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов.
46. Характеристика мотивов занятий физической культурой школьников. Средства, методы формирования мотивов.
47. Элементы социально-психологического тренинга в деятельности педагога и тренера.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

**«4» балла** - тема раскрыта полностью, реферат хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«3» балла** - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура реферата, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«2» балла** - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

*Требования к написанию реферата:*

План составления реферата: Структура реферата должна включать три основных раздела:



Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы реферата. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием реферата

Список литературы. Реферат строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению реферата.*

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей реферата является титульный лист. Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, TimesNewRoman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию реферата*

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана реферата. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата.

Реферат строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте реферата есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист реферата должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце реферата помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей

последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Реферат защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке реферат возвращается для устранения недостатков. Исправленный реферат предоставляется на повторную проверку и собеседования.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации ( Экзамен)**

1. Предмет психология ФК задачи, методы.
2. Функции спорта и их психологическая характеристика.
3. Методологическая основа психологии ФК.
4. Цель и особенности психология ФК.
5. Основоположники психологии физической культуры и их теории.
6. Мотивы и мотивация личности спортсмена.
7. Физическое воспитательное как средство развития психических процессов и формирования личности.
8. Учет возрастных и индивидуальных особенностей на занятиях ФК и спорте.
9. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
10. Способы повышения активности учащихся на уроках ФК.
11. Особенности внимания учащихся на уроках ФК и управление им.
12. Теории построения и управления движениями.
13. Принципы познавательных процессов в обучении двигательным действиям.
14. Формирование двигательного навыка в обучении.
15. Алгоритмизация обучения движениям.
16. Процесс обучения как развитие психических качеств в учебно-тренировочном процессе.
17. Функции спортивного педагога как профессионала.
18. Понятие воли и ее значение в учебно-профессиональном процессе.
19. Кинестезия – предмет анализа психологии ФК.
20. Роль психодиагностики в подготовке спортсмена.
21. Волевые качества и их развитие в спортивной и физкультурной деятельности.
22. Методы исследований: психических процессов; индивидуальных свойств личности; состояний; межличностных отношений; психофизиологических особенностей; надежности и прочности к соревнованиям.
23. Структура спортивной деятельности.
24. Профессиональные требования к личности спортивного педагога.
25. Оптимальный стиль руководства спортивного педагога.
26. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
27. Психологическая подготовка общая, специальная, к конкретному соревнованию.
28. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.
29. Идеомоторная тренировка в подготовке спортсмена.
30. Ментальная тренировка в решении тактической подготовке.
31. Наличие психологической формы как готовности к соревновательной деятельности.
32. Психические состояния на тренировке.
33. Причины утомления в учебно-тренировочном процессе.
34. Предстартовые состояния и управление ими.
35. Благоприятные и неблагоприятные состояния в спортивной деятельности.

36. Личность спортсмена как субъект спортивной деятельности.
37. Условия, способствующие максимальному проявлению психических качеств.
38. Психологические особенности спортивного соревнования.
39. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
40. Оперативное мышление-основа тактической подготовки.
41. Методы гетерорегуляции состояний спортсмена.
42. Методы саморегуляции состояний спортсмена.
43. Психологические средства восстановления в спортивной практике.
44. Условия формирования эмоционально-волевой и нравственной сферы спортсмена в учебно-воспитательном процессе.
45. Роль фасилитации на состояние спортсмена.
46. Антиципация как условие к эффективным спортивным действиям.
47. Стрессовые факторы в спортивной деятельности.

### Критерии оценивания обучающегося на экзамене

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые

		с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Психология ФК и спорта» формируется на основе набранной суммы баллов по видам работ и качеству выполнения текущих заданий.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.; под ред. А.В. Родионова. - М.: ИЦ Академия. 2010. - 368с.

Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов. - М.: Академия. 2004. - 288с.

Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт. 1987. - 367с.

### Дополнительная литература:

Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер. 2009. 352с:ил

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>
10. <http://www.twirpx.com/>
11. <http://romanbook.ru>
12. <http://www.academia-moscow.ru/>

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО

## **ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Дисциплина «Психология ФКС» не требует особого материально-технического обеспечения. Необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая при необходимости мультимедийными средствами (мультимедиа - видеокамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для **слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для **студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

