

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра игровых и циклических видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев  
«05» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.23 Педагогика и психология физической культуры

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Дерябина Галина Ивановна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры игровых и циклических видов спорта «04» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	Учитывает закономерности и факторы физического и психического развития занимающихся и особенности их проявления в разные возрастные периоды, риски возникновения девиаций

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)
		6	6
1	Педагогическая практика	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Педагогика и психология физической культуры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Педагогика и психология физической культуры» изучается в 6 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
Контактная работа	30	10
Лекции (Лекции)	10	4
Практические (Практ. раб.)	20	6
Самостоятельная работа (СР)	42	89
Экзамен	36	9

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
6 семестр								
1	Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры.	2	1	4	2	10	22	Опрос
2	Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	2	1	4	2	10	22	Опрос; Тестирование
3	Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.	2	1	6	1	10	22	Опрос
4	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	4	1	6	1	12	23	Опрос; Тестирование; Практическое задание

#### Тема 1. Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры. (ОПК-5)

##### Лекция.

Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки. Возникновение, развитие и современное состояние психологии физического воспитания в России и за рубежом.

Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта. Ее связь с общей, возрастной и педагогической психологией, физиологией спорта, теорией и методикой физической культуры. Задачи психологии физического воспитания и ее значение в педагогической подготовке учителей физической культуры для школы.

##### Практическое занятие.

Методы исследования в психологии физического воспитания. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта, виды психологической защиты и их характеристика.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?
8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?
12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной

## **Тема 2. Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности (ОПК-5)**

### **Лекция.**

Понятие о физкультурной и спортивной деятельности. Их отличительные психологические особенности: эмоциональная насыщенность, волевой характер, общественная значимость.

Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.

Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Типология видов спорта.

Цели и мотивы деятельности, их возрастные особенности. Стадии изменений и формирования мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой и спортом по мере формирования личности. Учет мотивов, интересов, склонностей, способностей при ориентации и отборе школьников. Значение силы стимулирующих воздействий мотивации. Закон Джеркса-Додсона.

Этапы деятельности: подготовительный, исполнительный, восстановительный. Компоненты деятельности и их характеристика. Стили деятельности учителя физической культуры и пути их формирования: стихийный, целенаправленный. Стили подготовки к уроку, побуждения учащихся к учению, подачи учебного материала. Стили руководства учителя физической культуры: авторитарный, демократический, либеральный, смешанный. Психологические основы педагогического такта.

Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности.

### **Практическое занятие.**

Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности.

Понятие о физкультурной и спортивной деятельности. Цели и мотивы деятельности. Стадии формирования мотивов. Мотивационная установка и уровень притязаний согласно закону Джеркса-Додсона. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности. Психологическая характеристика видов физических упражнений, включенных в программу по физической культуре в школе. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности (спортивных игр, единоборств, скоростно-силовых видов). Психологические особенности технически сложнокоординационных видов спорта и видов, требующих развития выносливости (гимнастика, лыжные гонки и т.д.).

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Понятие о физкультурной и спортивной деятельности.
2. Цели и мотивы деятельности.

3. Стадии формирования мотивов.
4. Мотивационная установка и уровень притязаний согласно закону Джеркса-Додсона.
5. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.
6. Психологическая характеристика видов физических упражнений, включенных в программу по физической культуре в школе.
7. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности (спортивных игр, единоборств, скоростно-силовых видов).
8. Психологические особенности технически сложных видов спорта и видов, требующих развития выносливости (гимнастика, лыжные гонки и т.д.).

### **Тема 3. Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям. (ОПК-5)**

#### **Лекция.**

Понятие о процессе обучения физическим упражнениям. Его психологические особенности. Психологические особенности знаний-представлений об изучаемом движении. Психологическая характеристика знаний-понятий об изучаемом движении.

Роль ощущений и восприятий в обучении движениям. Тренирующее действие представления движения. Формирование и совершенствование мышечно-двигательных представлений при обучении движениям.

Идеомоторная тренировка, развитие и совершенствование специализированных восприятий. Восприятие времени, пространства, темпа и ритма. Точность воспроизведения мышечных усилий и их дифференцирование.

Понятие о психологической структуре двигательных навыков, Многообразие структурных особенностей двигательных навыков и их значение для решения вопроса о совместимости различных видов физкультурной деятельности. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков. Современное представление о навыках.

Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков и их значение для технической подготовки.

Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков. Характеристика отдельных этапов двигательных навыков и особенности их формирования у школьников младшего, среднего и старшего возрастов. Стадии и фазы формирования двигательных навыков.

Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений в процессе формирования двигательных навыков.

#### **Практическое занятие.**

Психологическая характеристика процесса обучения.

Формирование знаний-представлений и знаний-понятий об изучаемом движении. Тренирующее действие представления движения. Методике идеомоторной тренировки и ее значение для успешного овладения техник изучаемого движения. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в процессе физической культуры.

Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.

Психологические особенности процесса обучения технике физических упражнений. Понятие о психологических особенностях двигательных навыков в различных видах физкультурной и спортивной деятельности. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков. Положительный перенос, интерференция и деавтоматизация навыков в технической подготовке. Характеристика этапов процесса формирования двигательных навыков у школьников. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений при формировании двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возрастов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Понятие о формировании знаний-представлений и знаний-понятий об изучаемом движении.
2. Тренирующее действие представления движения.
3. Методика идеомоторной тренировки и ее значение для успешного овладения техник изучаемого движения.

4. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в процессе физической культуры
5. Психологические особенности процесса обучения технике физических упражнений.
6. Понятие о психологических особенностях двигательных навыков в различных видах физкультурной и спортивной деятельности.
7. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков.
8. Положительный перенос, интерференция и деавтоматизация навыков в технической подготовке.
9. Характеристика этапов процесса формирования двигательных навыков у школьников.
10. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений при формировании двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возрастов.

#### **Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности (ОПК-5)**

##### **Лекция.**

Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею. Понятие о состоянии монотонии и «психическом пресыщении». Причины возникновения состояния монотонии. Ее психологические механизмы и признаки. Возрастные особенности устойчивости к монотонии. Монотония и утомление. Меры борьбы с состоянием монотонности.

Психологические особенности состояния «мертвой точки» и «второго дыхания».

Особенности состояния «психической напряженности» в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, причины, вызывающие ее.

Состояние фрустрации. Понятие о «фрустрационном пороге».

Виды предстартовых и стартовых психических состояний. Их психологические особенности. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников. Их влияние на восстановление.

##### **Практическое занятие.**

Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею. Возрастные особенности устойчивости к монотонии.

Виды предстартовых и стартовых состояний. Их психологическая характеристика. Причины, влияющие на особенности предстартовых состояний. Состояние психической напряженности.

Соревновательный стресс. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников. Их влияние на восстановление и подготовку к последующим соревнованиям.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею.
2. Возрастные особенности устойчивости к монотонии.
3. Виды предстартовых и стартовых состояний, их психологическая характеристика.
4. Причины, влияющие на особенности предстартовых состояний.
5. Состояние «психической напряженности».
6. Соревновательный стресс.
7. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников.
8. Влияние послесоревновательных психических состояний на восстановление и подготовку к последующим соревнованиям.

#### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

##### **4.1. Распределение баллов:**

6 семестр

- текущий контроль – 50 баллов



- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 15 вопросов.</p> <p>3 балла – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>2 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

3.	Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 15 вопросов.</p> <p>3 балла – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>2 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

	Практическое задание	10	Студентам моделируется проблемная ситуация, которая максимально приближена к реальной из жизни университета. Задание выполняется в малых группах. Оцениваются методы решения, рассуждения, коллективное обсуждение и т.д. 8-10 баллов начисляется группе, которая правильно аргументировала свои ответы на поставленные вопросы, привела доказательные аргументы в пользу своей точки зрения, в решении приняла участие вся группа, члены которой грамотно использовали современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований 5-7 баллов – правильно аргументированные и доказанные аргументы в решении кейса, участие отдельных членов группы, частично грамотное использование современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований 1-4 балла – группа не смогла ответить на все вопросы, какие сформулировал преподаватель для решения кейса, но коллективно участвовала в обсуждении других групп, могла дебатировать с использованием современной социологической терминологии и т.д. Баллы начисляются каждому члену группы
5.	Премияльные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
6.	Ответ на экзамене	30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
7.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

Тема 1. Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры.

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?

8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?
12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной

#### Тема 2. Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности

1. Понятие о физкультурной и спортивной деятельности.
2. Цели и мотивы деятельности.
3. Стадии формирования мотивов.
4. Мотивационная установка и уровень притязаний согласно закону Джеркса-Додсона.
5. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.
6. Психологическая характеристика видов физических упражнений, включенных в программу по физической культуре в школе.
7. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности (спортивных игр, единоборств, скоростно-силовых видов).
8. Психологические особенности технически сложных видов спорта и видов, требующих развития выносливости (гимнастика, лыжные гонки и т.д.).

#### Тема 3. Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.

1. Понятие о формировании знаний-представлений и знаний-понятий об изучаемом движении.
2. Тренирующее действие представления движения.
3. Методика идеомоторной тренировки и ее значение для успешного овладения техник изучаемого движения.
4. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в процессе физической культуры
5. Психологические особенности процесса обучения технике физических упражнений.
6. Понятие о психологических особенностях двигательных навыков в различных видах физкультурной и спортивной деятельности.
7. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков.
8. Положительный перенос, интерференция и деавтоматизация навыков в технической подготовке.
9. Характеристика этапов процесса формирования двигательных навыков у школьников.
10. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений при формировании двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возрастов.

#### Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности

1. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею.
2. Возрастные особенности устойчивости к монотонии.
3. Виды предстартовых и стартовых состояний, их психологическая характеристика.
4. Причины, влияющие на особенности предстартовых состояний.
5. Состояние «психической напряженности».
6. Соревновательный стресс.
7. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников.
8. Влияние послесоревновательных психических состояний на восстановление и подготовку к последующим соревнованиям.

## Практическое задание

Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности

1. Психологический анализ уровня развития волевых качеств.
2. Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию.

## Тестирование

Тема 2. Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности

1. «Аффект неадекватности» происходит в случае \_\_\_\_\_  
 • • расхождения самооценки спортсмена с оценкой его со стороны окружающих
2. «Аффект неадекватности» сопровождается обычно \_\_\_\_\_  
 • • невротическими проявлениями
3. «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» написал \_\_\_\_\_  
 • • П.Ф. Лесгафт
4. Активизация настроенности и мобилизованности спортсмена на достижение наивысших достижений в соревновании — это \_\_\_\_\_  
 • • непосредственная психологическая подготовка
5. Активизация психических процессов, необходимая для соревновательной борьбы, когда все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью, — это состояние \_\_\_\_\_ к участию в соревновании.  
 • • психической готовности
6. Без активного преодоления в спортивном соревновании объективных и субъективных трудностей невозможно достичь \_\_\_\_\_  
 • • победы
7. Большим стимулом для спортсмена является систематическое повышение \_\_\_\_\_  
 • • спортивных результатов
8. Борьба с сильными отрицательными состояниями, связанными с такими видами спорта, как прыжки в воду, прыжки с трамплина, альпинизм, бокс, прыжки с парашютом и пр., — это волевые усилия связанные с \_\_\_\_\_  
 • • преодолением чувства страха
9. В воспитательных целях тренер использует в процессе тренировок \_\_\_\_\_  
 • • беседы
10. В нормальных условиях соревнования поведение спортсмена контролируется в большинстве случаев \_\_\_\_\_  
 • • мышлением и волей

Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности

1. В обязанности психолога входит \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- организация мероприятий, которые помогают создать в команде дружескую атмосферу, организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами, разработка психологически обоснованной системы отдыха и приемов восстановления сил спортсменов.

2. В основе сознательного волевого усилия, направленного на преодоление тягостных состояний мертвой точки и успешное продолжение начатой работы, лежат \_\_\_\_\_

- нервные механизмы условного рефлекса, связанного со второй сигнальной системой.

3. В процессе обучения двигательным действиям суммарная деятельность органов чувств синтезируется в \_\_\_\_\_ системе.

- центральной нервной.

4. В процессе учебно-тренировочных занятий у спортсменов формируются \_\_\_\_\_

- трудолюбие, дисциплинированность, навыки культуры поведения.

5. Взгляды на социально-психологическую природу коллектива принадлежат \_\_\_\_\_

- А.С. Макаренко

6. Внутренний субъективный мир: представления, мысли, переживания, воля, стремления, убеждения, морально-психологические качества, проявляющиеся в действиях и поступках, взаимоотношениях с другими людьми, — это:

- психика спортсмена

7. Во время выполнения спортивных упражнений в результате длительных и интенсивных напряжений в циклических видах упражнений наступает состояние \_\_\_\_\_

- мертвой точки

8. Возрастная динамика отдельных свойств личности спортсмена отличается \_\_\_\_\_

- гетерохронностью

9. Волевые качества, которые считаются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими остальные волевые качества \_\_\_\_\_

- дисциплинированность, уверенность, целеустремленность

10. Волевые усилия спортсмена осуществляются с помощью \_\_\_\_\_ самовоздействий.

- опосредствованных и непосредственных

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

### Типовые вопросы экзамена (ОПК-5)

#### Вопросы экзамена

1. Предмет изучения в психологии физического воспитания и спорта.
2. Задачи психологии физического воспитания.
3. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
4. Задачи психологии спорта.
5. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
6. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.

7. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
8. Авторитет учителя физической культуры.
9. Виды стиля деятельности учителя физической культуры.
10. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
11. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
12. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
13. Самосознание школьника.
14. Сила воли.
15. Методы изучения личности учащегося.
16. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
17. Психологическая систематика видов спорта
18. Психологическая характеристика физических качеств.
19. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.
20. Стадии формирования двигательных навыков.
21. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
22. Роль представлений в управлении движениями.
23. Реакция в спорте.
24. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
25. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
26. Предсоревновательные психические состояния.
27. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
28. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
29. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
30. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
31. Антиципация в спорте.
32. Психологическая характеристика спортивных групп.
33. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
34. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
35. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
36. Мотивы спортивной деятельности.
37. Психологические особенности соревнования.
38. Психологические особенности тренировки.
39. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

#### **Типовые задания для экзамена (ОПК-5)**

1. Провести диагностику психических процессов (внимание, зрительная и двигательная память, простая и сложная двигательная реакция, восприятие времени).
2. Провести диагностику свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).
3. Провести диагностику психических состояний (перед стартом).

#### **4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации**

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-5	Учитывает закономерности и факторы физического и психического развития занимающихся и особенности их проявления в разные возрастные периоды, р

«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-5	Учитывает на "хорошо" закономерности и факторы физического и психического развития занимающихся и особенности их проявления в разные возрастные периоды, р
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-5	Учитывает на "удовлетворительно" закономерности и факторы физического и психического развития занимающихся и особенности их проявления в разные возрастные периоды, р
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-5	Не учитывает закономерности и факторы физического и психического развития занимающихся и особенности их проявления в разные возрастные периоды, р

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.



В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н., Медников С. В., Хвацкая Е. Е. Психология физической культуры и спорта : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 338 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471331>

2. Яковлев, Б. П., Бабушкин, Г. Д., Науменко, Е. А., Сальников, В. А., Апокин, В. В., Бабушкин, Е. Г., Шумилин, А. П. Психология физической культуры : учебник. - 2022-04-01; Психология физической культуры. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 624 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>
3. Костихина Н. М., Гаврикова О. Ю. Педагогика физической культуры : учебник. - Изд. 2-е. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. - 296 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>
4. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>

## 6.2 Дополнительная литература:

1. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н., Медников С. В., Хвацкая Е. Е. Психология физической культуры и спорта : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2020. - 338 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/452522>
2. Смоленцева, В. Н. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие для вузов физической культуры. - Весь срок охраны авторского права; Психология взаимодействия в спорте. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. - 122 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65061.html>

## 6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com> - <http://sbiblio.com>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007  
Office 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
4. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.