МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра психологии и социальной педагогики

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» являются: ознакомление студентов с теоретическими основами в области психологии физической культуры: современными концепциями, принципами, понятиями и методами; раскрытие основных проблем и методов психологической работы со спортсменами, тренерами и другими лицами, вовлеченными в деятельность в сфере физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта, Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта, прохождению производственных практик: профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- условия эффективного речевого взаимодействия;
- особенности речевого взаимодействия в группе;
- разновидности коммуникативных ролей в групповом общении;
- свойства и разновидности диалога-обсуждения;
- психологию групп и психологию лидерства;
- закономерности физиологического и психического развития человека и особенности их проявления в процессе фитнес тренировок и занятий спортом в разные возрастные периоды;
- эффективно взаимодействовать с различным контингентом тренирующихся

Уметь:

- понимать позицию собеседника, различать в его речи мнение, доказательство, факты; гипотезы, аксиомы, теории и др.;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в обсуждении, уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- устранять в рамках обсуждения разрывы в коммуникации;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивному взаимодействию;
- брать на себя ответственность за достижение коллективных целей;
- формулировать цели самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей;
- руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине).

Владеть:

- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения);

- приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия;
- приемами гармонизации диалога в ходе группового обсуждения;

умением выявлять и оценивать имеющиеся достоинства и недостатки профессиональной деятельности, делать обоснованные выводы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает: функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); источники, причины и способы управления конфликтами; методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; методы убеждения, аргументации своей позиции; сущностные характеристики и типологию лидерства; факторы эффективного лидерства. УК-3.2. Умеет: эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая

		их; управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельности и развивающий; составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности; устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; применять технологии развития лидерских качеств и умений; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы. УК-3.3. Имеет опыт: решения образовательных и спортивных задач в составе команды.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и

	теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; 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; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;

		терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств

		и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; 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; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с 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; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся
Спортивный отбор	ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; механические характеристики тела человека и его движений; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; особенности детей, одаренных в ИВС; методики массового и индивидуального отбора в ИВС. ОПК-2.2. Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств

		занимающихся физической культурой и спортом; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; интерпретировать результаты тестирования в ИВС; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. ОПК-2.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; проведения оценки функционального состояния человека; биомеханического анализа статических положений и движений человека; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
Воспитание	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.1. Знает: социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; механизмы и приемы

		формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значение и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; понятие «пищевой статус». ОПК-6.2. Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; 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; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду

		среди окружающих. ОПК-6.3. Имеет опыт: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; применения методик оценки физического развития детей и подростков; использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; совместного со спортсменами просмотра и обсуждения, кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; организации встреч, обучающихся с известными спортсменами; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
Контроль и анализ	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; механические характеристики тела человека и его движений; систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; роль педагогического контроля в целесообразной

		организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-9.2. Умеет: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; подобрать контрольные упражнения для оценки

		параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса; оценивать результаты норм ВФСК «ГТО» на основе объективных методов контроля; пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. ОПК-9.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений; применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.
Профессиональное взаимодействие	ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.1. Знает: основы менеджмента, управления персоналом; основы эффективных коммуникаций; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями), коллегами по работе; методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; методы оценки качества и результативности работы подчиненных; типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику,

		психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта. ОПК-10.2. Умеет: ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; поддерживать учебную дисциплину во время занятий; предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; определять цели и задачи деятельности спортивного актива; контролировать и направлять работу спортивного актива; определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта. ОПК-10.3. Имеет опыт: определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся; составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); руководства работой спортивного актива; организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; применения психотехнических игр и упражнений с

		занимающимися физической культурой и спортом; анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– функции и средства общения (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.) (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– источники, причины и способы управления конфликтами (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– методы убеждения, аргументации своей позиции; сущностные характеристики и типологию лидерства (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– факторы эффективного лидерства (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы) (ОПК-2; (индикаторы – 1, 2, 3);

– особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности (ОПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3);

– механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации (ОПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3);

– принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

– принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования(ОПК-10; (индикаторы – 1, 2, 3);

– психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

– основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене

информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельности и развивающий (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности(УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;

– поддерживать высокий уровень спортивной мотивации (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС (ОПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

– проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена (ОПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3);

– подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использовать методы оценки волевых качеств спортсмена (ОПК-9; (индикаторы – 1, 2, 3);

– предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

– учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

– корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3).

Владеть:

– базовыми методами и методиками исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта (ОПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

– контролем состояние применения базовых методов и методик исследования психических

процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3).
– применением психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);
– анализом эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час).
Контактная работа 25,83 час.
Самостоятельная работа 55,17 час.
Практическая подготовка 19,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	6 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	8
Практические занятия	12	22
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	25,83	55,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Введение в современную психологию физического воспитания и спорта.	6	3	-	3ПП	7	
2.	Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте.	6	3 (1,5 ПП)	-	3ПП	8	Творческое задание

3.	Прикладная психология в физическом воспитании и спорте.	6	3 ПП	-	3ПП	7	
4.	Практическая спортивная психология.	6	3 ПП	-	3ПП	8	Творческая работа
5.	ИТОГО		12	-	12	30	Экзамен

ТЕМА 1. Введение в современную психологию физического воспитания и спорта

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психического знания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая классификация видов спорта.

ТЕМА 2. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическая структура двигательного действия. Психологические основы формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. Психологические основы познания. Психологические основы эмоций. Психологические основы преодоления.

ТЕМА 3. Прикладная психология в физическом воспитании и спорте

Современные теории личности. Темперамент. Характер. Способности. Вопросы психического развития. Вопросы социальной психологии. Психологические основы обучения спортсмена.

Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общения. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен»

ТЕМА 4. Практическая спортивная психология

Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Методика психодиагностических измерений в спорте. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования психических процессов. Методы диагностики функциональных состояний. Методы изучения групповой деятельности. Психологические основы отбора в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Система психологического отбора спортсмена. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологическая подготовка спортсменов к продолжительному тренировочному процессу. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования.

Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте. Методы восстановления психической работоспособности.

Психологическое консультирование в ФК. Методы психологической регуляции в ФК. Основы социально-психологического тренинга.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Учебный процесс по данной программе предполагает использование практических занятий в творческой форме с использованием социоигровых технологий, ролевых игр, презентаций проектов.

Самостоятельная работа студентов направлена на углубление и расширение знаний, полученных на практических занятиях и предполагает анализ опыта использования знаний психологий физического воспитания и спорта.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Основными видами заданий для самостоятельной работы студентов являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебных пособий, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; работа с электронными образовательными ресурсами и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции; составление плана и тезисов ответа; составление таблиц; самоподготовка к зачету и др.;
- для формирования компетенций: решение ситуационных задач и упражнений; проектирование и моделирование разных стратегий поведения и разрешения конфликтов и др.

Преподаватель контролирует ход самостоятельной работы студентов в течение всего периода изучения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» на практических занятиях.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Виды контроля:

– текущий (работа на практических занятиях, выполнение плана самостоятельной работы, выполнение творческих практических заданий),

– промежуточный (экзамен – итоговое тестирование, собеседование).

Контролируемые компетенции проверяются следующими видами оценочных средств:

Тестирование (задания с выбором ответа).

Каждое правильно выполненное задание оценивается в баллах, максимальное количество баллов – 15.

Критерий зачёта по теме 1 – 2 балла.

Критерий зачёта по теме 2 – 7 баллов.

Критерий зачёта по теме 3 – 3 балла.

Критерий зачёта по теме 4 – 3 балла.

Собеседование.

Критерии оценки

При оценивании ответа необходимо выделить следующие элементы:

1. представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы – 5 баллов;

2. раскрытие проблемы на теоретическом (в связях и с обоснованиями) или бытовом уровне, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа – 4 балла;

3. аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт – 3 балла.

4. Владение терминологическим аппаратом – 3 балла.

Максимальное количество баллов – 15.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - Москва : Академия, 2009. - 256 с.
2. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов, Н. А. Шакина ; под ред. В. Н. Смоленцевой. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 123 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433. – Текст : электронный.
3. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516. – Текст : электронный.
2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404. – Текст : электронный.
3. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С. К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694. – ISBN 978-5-4475-4450-8. – DOI 10.23681/344694. – Текст : электронный.
4. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. - 2-е изд. ; дораб. - Москва : Академия, 2004. - 224 с.
5. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта : хрестоматия / В. А. Ермаков. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90535. – ISBN 978-5-374-00431-1. – Текст : электронный.
6. Магин, В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова. - Ставрополь : АГРУС, 2010. - 204 с.
7. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник / А. В. Родионов. - Москва : Академический проект : Фонд "Мир", 2004. - 576 с.
8. Смоленцева, В. Н. Психология управления в спорте : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Т. В. Головина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 188 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193. – Текст : электронный
9. Спортивная психология : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897. – Текст : электронный.
10. Хворов, Ю. Ф. Введение в психологию физвоспитания и спорта : учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры / Ю. Ф. Хворов. - Шуя : Весть ГОУ ВПО "ШГПУ", 2005. - 34 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
2. http://www.sport-psy.ru/ Спортивный психолог. Научно-методический журнал
3. http://azps.ru/ А.Я. Психология. Сайт содержит разнообразную информацию по различным аспектам психологии. Словарь. Статьи. Хрестоматия.
4. http://www.voppsy.ru/Вопросы психологии. Журнал.
5. http://www.twirpx.com/Все для студента. Книги, журналы по психологии.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;

2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
4. http://www.pbi.ru/dic/v/v_31.htm Психологический словарь "ПЛАНЕЯ"

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Валеева И.А., доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики «13» февраля 2025 г., протокол № 8.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Планы практических занятий:

ТЕМА 1. Введение в современную психологию физического воспитания и спорта

1.Понятие о предмете психологии физического воспитания.

2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.

3.Задачи психологии физического воспитания.

4.Предмет и задачи психологии спорта.

5.Взаимосвязь психологии спорта и психологии физического воспитания. 6.Основные понятия психологии спорта.

7.Этапы развития психологии спорта.

ТЕМА 2. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте

1.Рассмотреть познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение). Представить их краткую характеристику.

2. Раскрыть основные принципы развития познавательных процессов в процессе физического воспитания.

3.Составить схему, характеризующую психологическую структуру двигательных умений и навыков.

4. Проанализировать возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)?

2. В чем вы видите разницу понятий «знание», «познание», «сознание»? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного?

3. Каков особый «вклад» ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации?

4. Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано?

5. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств.

6. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?

ТЕМА 3. Прикладная психология в физическом воспитании и спорте

1.Изучить психологические особенности двигательных навыков. Представьте стадии формирования двигательных навыков.

2. Дать характеристику двигательным ощущениям, как основе саморегуляции моторных действий.

3. Дать подробную характеристику основных составляющих идеомоторной тренировки.

4. Проанализировать стадии психического перенапряжения в спорте. Привести конкретные примеры.

5. Составьте схему, отражающую предсоревновательные психические состояния и их подробную характеристику.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество. Дайте психологическую характеристику такому физическому качеству, как ловкость.
2. Какие психологические особенности двигательных навыков вы знаете? Что определяет стадию формирования двигательных навыков в спорте?
3. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?
4. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса?
5. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании?
6. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?

ТЕМА 4. Практическая спортивная психология

Задание 1. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему учитель не придал значения поступку ученика и не наказал его? Как бы вы поступили на его месте? Начался урок физической культуры в 8 классе. Учитель, поздоровавшись, стал отмечать присутствующих. Вдруг открылась дверь в зал и один из учеников, перепрыгнув через порог, по-лягушачьи проскакал через весь зал и встал в строй. Учитель, оценив обстановку, промолчал. Класс замер в предвкушении скандала, но учитель продолжил проверку знаний учащихся и перешел к объяснению задач урока.

Задание 2. Составьте кроссворд, используя основные термины и понятия, отражающие содержание изучаемой дисциплины. Составляемый кроссворд должен включать не менее 35-40 из отобранных терминов и понятий. Определения терминов и понятий должны быть сформулированы корректно.

Задание 3. Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность). Обоснуйте свой ответ.

1.Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2.Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3.Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4.Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5.Способность быстро принимать правильные решения.
6.Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7.Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задание 4. О какой психологической закономерности спортивного коллектива идёт речь в данных примерах? Обоснуйте свой ответ.

1. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.
2. У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки, как правило, не могут добиться успеха в совместных действиях.
3. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т. п.
4. Общность целей интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и общего социального типа поведения.

Задание 5. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему ребята, учителем у которых был Петр Иванович, поступали в физкультурный ВУЗ? Почему ребята из другой группы выбирали другие ВУЗы? В чем отличие в направленности личности этих двух учителей физической культуры? В школе работали два учителя физической культуры. Большинство ребят, с которыми занимался Петр Иванович поступали в физкультурный ВУЗ, а те, у которых вел уроки Владислав Максимович поступали в другие ВУЗы, хотя физически они ничем не уступали первой группе ребят.

Задание 6. Укажите, какие из перечисленных приёмов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии», и какие – при «стартовой лихорадке». Обоснуйте свой ответ.

1.Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2.Успокаивающий самомассаж,
3.Интенсивная специальная разминка.
4.Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5.Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6.Сосредоточение взгляда на сине-зелёных тонах.
7.Прослушивание любимых мелодий.
8.Идеомоторная разминка.

3. Написание реферата

Напишите реферат по одной из предложенных тем:

1.Психологические аспекты физического воспитания.
2. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.
3. Воспитательное воздействие физической культуры.
4. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.
5. Активность учащихся на уроках физической культуры.
6. Средства и методы повышения активности учащихся на уроке физической культуры.
7. Предпосылки обучения движениям в спорте.
8. Обучающие программы при обучении спортивным движениям.
9. Индивидуализация обучения движениям в спорте.
10. Воля и значение ее в физическом воспитании.
11. Волевые усилия и волевые качества.
12. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
13. Воспитание воли на занятиях физической культурой и спортом.
14. Характеристика спортивно-педагогической деятельности.
15. Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
16. Формирование стиля руководства.
17. Творчество в деятельности учителя и тренера.
18. Взаимопонимание педагога и ученика, этапы установления взаимопонимания.
19. Значение эмпатии в деятельности педагога.
20. Стили педагогического общения.
21. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности деятельности педагога.
22. Профессионально-педагогическая направленность педагога и ее структура.
23. Формирование профессионально-педагогической направленности у студентов.

24. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо выбрать тему, отобрать по ней необходимый материал.

2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.

3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.

4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№произведения по списку, стр.].

5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.

6. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет.

7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Требования к оформлению реферата

- Реферат должен быть выполнен с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.

- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

- Перенос слов недопустим!

- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

- Подчеркивать заголовки не допускается.

- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.

- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.

- Нумерация листов начинается со второго листа и заканчивается последним.

- Номер страницы на титульном листе не проставляется!
- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.
- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Содержание реферата

1. Титульный лист должен содержать наименование учреждения, в котором выполнялся реферат, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. руководителя, год написания.
2. В реферате в обязательном порядке должно быть представлено:

I. Раздел

Введение (не более 1- 2 стр.), где отражены:
- цели и задачи работы
- основной замысел.

II раздел

Основная часть (10-12 стр.), обусловлена задачами исследования

III раздел

Заключительные часть, выводы (1,5-2 стр.)

IV раздел

Список литературы, оформленный в соответствии с требованиями (http://sgpulib.ucoz.ru/index/primery_bibliograficheskogo_opisanija/0-63)

V раздел

Приложения (таблицы, графики, схемы)

Задания для текущего контроля успеваемости студентов:

1. Авторская творческая работа. Список тем:

1. Личность спортсмена и её формирование в процессе занятий спортом.
2. Мотивационная сфера личности спортсмена.
3. Эмоциональная сфера личности спортсмена.
4. Волевая сфера личности спортсмена.
5. Психомоторная сфера личности спортсмена.
6. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.
7. Психологическая характеристика видов спорта.
8. Психологические основы эффективности тренировочного процесса.
9. Процесс воспитания и самовоспитания в системе психологической подготовки.
10. Психология деятельности спортивных судей.
11. Психология спортивного коллектива.
12. Психология общения в спорте.
13. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
14. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности.
15. Психология спортивной карьеры.
16. Болельщики как социально-психологическое явление.
17. Познавательная сфера личности и её развитие на занятиях физической культурой.
18. Процесс воспитания и самовоспитания в процессе психологической подготовки.
19. Психические состояния супер качеств чемпиона.
20. Стресс. Влияние на здоровье человека.
21. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

22. Психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
23. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
24. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
25. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

Требования:

Студентам, следует выбрать по своему желанию и в соответствии со своими познавательными интересами одну из тематических проблемных вопросов и подготовить его в формате авторской творческой работы.

Авторская творческая работа (АТР) состоит из трех частей.

Первая часть «Базовое содержание темы» – это подробное изложение выбранной темы на основе подобранного источника (учебник, журнал, монография, нормативный акт, справочник, этический кодекс).

Текст набирается на компьютере, через 1 интервал шрифтом «Times new Romans», кегль 14. Поля: левое - 3см, верхнее и нижнее – по 2 см, правое – 1 см. Подстрочные сноски обязательны.

Объем задания по первой части составляет 6 страниц из базового текста источника (учебника, монографии, научной статьи из журнала), набранного согласно указанным выше требованиям.

Вторая часть – креативная творческая часть: формирование тематических и прямых вопросов.

Студент самостоятельно формулируете к уже набранному тексту пять тематических вопросов. Тематический вопрос не предполагает вопросительного знака в конце предложения. Это вопрос-тема, вопрос-проблема. Аналог такого вопроса присутствует в школьных учебниках как подпараграфы, в экзаменационных билетах как вопрос, требующий подробного, комплексного ответа. Сформулировав тематический (проблемный) вопрос студент дает на основе этого же набранного текста подробный ответ. Затем – студент должен сформулировать прямые вопросы (это вопрос с наличием вопросительного знака или предлагающий назвать имя, дату, дать определения понятия).

Третья часть – креативная творческая часть: тестовые вопросы.

Студент самостоятельно задает к изученному и набранному тексту вопросы, и на каждый дает пять вариантов ответа, один из которых правильный. За основу он может взять материал данной темы в целом.

Тема, выбранная для авторской творческой работы, оформляется в виде письменной работы по стандартному образцу. Сначала – титульный лист. Затем – содержание работы. Далее – все составные части работы: Базовая часть (набранный материал с обязательными сносками на каждой странице), вторая креативная творческая часть: тематические и прямые вопросы обязательно с ответами, третья креативная творческая часть: тестовые вопросы обязательно с ответами.

2. Темы проектных заданий по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

1. Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» с учетом индивидуально-психологических особенностей школьников.
2. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры.
3. Формирование интереса у школьников к физической культуре и спорту.
4. Психомоторные качества. Основные средства их развития на уроке физической культуры.

5. Специфика деятельности учителя физической культуры. Критерии ее эффективности.

6. Конфликтные ситуации и конфликты в деятельности учителя физической культуры. Управление конфликтами.

7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.

8. Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода.

9. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.

10. Методы психической саморегуляции в спорте.