

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология физической культуры и спорта»

Шифр и направление подготовки	<u>49.03.01 «Физическая культура»</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Профиль подготовки бакалавра	<u>Спортивная тренировка</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Выпускающая кафедра	<u>Физической культуры и спорта</u>
Кафедра-разработчик рабочей Программы	<u>Кафедра физической культуры и спорта</u>
Год набора	2022

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (зачет)
7	108/3	16	16	-	40	-	Экзамен (36)
Итого	108/3	16	16	-	40	-	Экзамен (36)

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

Рабочую программу составила: Полякова А.В. к.б.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой


подпись

Полякова А.В.
Ф.И.О.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ


подпись

Мысина Е.С.
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения


подпись

Васильченко В.В.
Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РЦД

Рабочая программа переутверждена на 20___/20___ учебный год,
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 20___/20___ учебный год,
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 20___/20___ учебный год,
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является подготовка студентов к решению профессиональных задач психологического содержания в области физической культуры и спорта; прояснение развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у субъектов спортивной деятельности.

В процессе изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» решаются **следующие задачи**:

- формирование представлений о направлении психологической подготовки в области физической культуры и спорта;
- формирование представлений о структуре мотивации человека, вовлеченного в физическую культуру и спорт;
- формирование знания о достоинствах и ограничениях методов психической саморегуляции;
- формирование представлений об особенности организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности с учетом психологических закономерностей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана блока Б1.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия человека. Физиология человека. Теория и методика физической культуры. Гимнастика и методика преподавания. Легкая атлетика и методика преподавания. Спортивные игры и методика преподавания. Биохимия спорта. Плавание и методика преподавания. Атлетическая гимнастика и методика преподавания. Ознакомительная практика. Преддипломная практика.
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Ознакомительная практика. Преддипломная практика.

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Общепрофессиональные компетенции		

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся. <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма. <i>Владеть:</i> технологией планирования, как инструмента оптимального построения содержания занятий с учетом психологических особенностей организма занимающихся.
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся. <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся. <i>Владеть:</i> навыками проведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся.
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> возрастные, физиологические и психологические особенности занимающихся. <i>Уметь:</i> планировать занятия с учетом возрастных и психологических особенностей занимающихся. <i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий с учетом возрастных и психологических особенностей.
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные	ОПК-6.1 Формирует мотивационно-ценностные ориентации, раскрывающие роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании физически совершенного человека.	<i>Знать:</i> психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на психику человека с учетом пола и возраста. <i>Уметь:</i> сформировать мотивационно-ценностные ориентации с учетом психологических особенностей человека. <i>Владеть:</i> способами формирования мотивационно-ценностных ориентаций с учетом психологических особенностей человека.

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.2 Применяет технологии физкультурно-спортивной деятельности, направленные на формирование мотивационных ценностей на ведение здорового образа жизни	<i>Знать:</i> технологии физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на психику человека. <i>Уметь:</i> подбирать технологии формирования установок на здоровый образ жизни с учетом психологических особенностей занимающихся. <i>Владеть:</i> навыками определения психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на формирование установок на здоровый образ жизни.
	ОПК-6.3 Использует современные специальные научные знания о значении ведения здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни	<i>Знать:</i> психологические основы и современные научные подходы о ведении здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> применять психологические приемы, направленные на ведение здорового образа жизни. <i>Владеть:</i> психологическими основами и приемами здорового образа жизни, влияющих на продолжительность и качество жизни.

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Контактная работа			СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	9	2	2	-	5
2	Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	9	2	2	-	5
3	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	9	2	2	-	5
4	Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов	9	2	2	-	5
5	Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов	9	2	2	-	5
6	Психологическая подготовка спортсменов	9	2	2	-	5
7	Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	9	2	2	-	5

8	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Психология спортивного соревнования	9	2	2	-	5
9	Экзамен	36	-	-	-	-
ИТОГО		108	16	16	-	40

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	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
2	Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	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 спортивной 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.
3	Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	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, темпе и ритма. Точность воспроизведения мышечных усилий и ш дифференцирование. Понятие о психологической структуре двигательных навыков,
4	Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. Формирование спортивных эмоций на уроке физической культуры и при занятиях спортом. Средства и приемы, способствующие созданию положительного фона и повышению активности спортсмена. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
5	Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Направленность волевой подготовки. Наличие препятствий и трудностей при занятиях физической культурой и спортом. "Психологические барьеры" и их преодоление.
6	Психологическая подготовка спортсменов	Значение психологической подготовки в общей системе. Виды психологической подготовки. Понятие об общей психологической подготовке и к предстоящему конкретному соревнованию. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика.

7	Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	Воспитание в процессе занятий физкультурой и спортивной деятельности положительных черт характера. Проявление различных видов темперамента в спортивной деятельности. Типы спортивной направленности личности. Роль учителя и тренера в формировании взаимоотношений со школьниками-спортсменами. Общее понятие о спортивном коллективе.
8	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Психология спортивного соревнования.	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.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	Методы исследования в психологии физического воспитания. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта.
2	Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	Этапы спортивной 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.
3	Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	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. 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.
4	Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Методика аутогенной тренировки. Групповая дискуссия «Психические состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы, их роль и значение в спорте»
5	Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Организирующие и мобилизующие волевые усилия. Проявление волевых качеств. Самовоспитание воли.

6	Психологическая подготовка спортсменов	Мотивы участия в соревнованиях и их формирование. Тактическая и психологическая подготовка школьников-спортсменов. Групповая дискуссия: «Формирование «психической готовности» к выступлению в конкретных соревнованиях».
7	Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	Структурные особенности малых социальных групп в спорте. Факторы, определяющие положение спортсмена в коллективе. Проблема "психологической совместимости" членов спортивного коллектива. Лидерство, формальное и неформальное руководство в спортивной деятельности.
8	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Психология спортивного соревнования.	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 пост-соревновательных психических состояний. Их влияние на восстановление. Психология спортивного соревнования.

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.
2	Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.
3	Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.
4	Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.
5	Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.
6	Психологическая подготовка спортсменов	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.
7	Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.
8	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Психология спортивного соревнования.	Изучение вопросов лекции, теоретического материала по темам, подготовка к экзамену.

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1.Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. — Москва : Спорт, 2021. — 272 с. — ISBN 978-5-907225-70-1. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110430.html> (дата обращения: 26.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный

2.Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. - 176 с. - 978-5-9275-0849-5. URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html> (дата обращения: 26.02.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей.- Текст : электронный

3.Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : монография / Н. Л. Высочина. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. — ISBN 978-5-907225-44-2. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104665.html> (дата обращения: 26.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный

4.Головина, Т. В. Психология управления в спорте : учебно-методическое пособие / Т. В. Головина, В. Н. Смоленцева. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. - 188 с. - ISBN 2227-8397. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65062.html> (дата обращения: 26.08.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.Кузьменко, Г. А. Рабочая программа учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» / Г. А. Кузьменко, А. М. Дубов. - Москва : Прометей, 2014. - 86 с. - 978-5-7042-2516-4. URL: <http://www.iprbookshop.ru/58192.html> (дата обращения: 26.08.2022). -Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный

6.Малкин, В. Спорт - это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. - Москва : Спор», 2015. - 174 с. - 978-5-9906578-3-0. URL: <http://www.iprbookshop.ru/43914.html> (дата обращения: 26.02.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

7.Психология физической культуры и спорта : практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - ISBN 978-5-4497-0169-5. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html> (дата обращения: 26.08.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный

8.Серова, Л. К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности : учебное пособие / Л. К. Серова. — Москва : Спорт, 2021. — 384 с. — ISBN 978-5-907225-63-3. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107701.html> (дата обращения: 26.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

	Наименование СПБД
1	Библиотека Института психологии Российской академии наук. – URL: http://flogiston.ru/library (дата обращения: 26.02.2022). – Текст : электронный.
2	Библиотека Института психологии Российской академии наук. – URL: http://www.ipras.ru (дата обращения: 26.02.2022). – Текст : электронный.
	Наименование ИИС
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 26.02.2022). – Текст : электронный.

4.2.3 Нормативные документы

Федеральный закон об образовании от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ – URL: <http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения: 26.02.2022). – Текст : электронный.

4.2.3 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 – . – URL: http://diss.rsl.ru/?lang=ru (дата обращения: 26.02.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей РГБ. – Текст: электронный.
2.	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 26.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-медиа [2001-]. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 26.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4.	Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань. – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения: 26.02.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки.
2. Возникновение, развитие и современное состояние психологии физического воспитания в России и за рубежом.
3. Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта.
4. Связь психологии физического воспитания и спорта с общей, возрастной и педагогической психологией, физиологией спорта, теорией и методикой физической культуры.
5. Задачи психологии физического воспитания и спорта, ее значение в педагогической подготовке учителей физической культуры для школы.
6. Методы исследования в психологии физического воспитания.
7. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта
8. Понятие о физкультурной и спортивной деятельности. Их отличительные психологические особенности: эмоциональная насыщенность, волевой характер, общественная значимость.
9. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.
10. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
11. Типология видов спорта.
12. Цели и мотивы спортивной деятельности, их возрастные особенности.
13. Стадии изменений и формирования мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой и спортом по мере формирования личности.
14. Учет мотивов, интересов, склонностей, способностей при ориентации и отборе школьников.

15. Значение силы стимулирующих воздействий мотивации. Закон Джеркса-Додсона.
16. Этапы спортивной деятельности: подготовительный, исполнительный, восстановительный.
17. Компоненты спортивной деятельности и их характеристика.
18. Стили деятельности учителя физической культуры и пути их формирования: стихийный, целенаправленный.
19. Стили подготовки к уроку, побуждения учащихся к учению, подачи учебного материала.
20. Стили руководства учителя физической культуры: авторитарный, демократический, либеральный, смешанный.
21. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности.
22. Понятие о процессе обучения физическим упражнениям. Его психологические особенности.
23. Психологические особенности знаний-представлений об изучаемом движении.
24. Психологическая характеристика знаний-понятий об изучаемом движении.
25. Роль ощущений и восприятий в обучении движениям.
26. Тренирующее действие представления движения.
27. Формирование и совершенствование мышечно-двигательных представлений при обучении движениям
28. Идеомоторная тренировка. развитие и совершенствование специализированных восприятий.
29. Восприятие времени, пространства, темпе и ритма.
30. Точность воспроизведения мышечных усилий и ш дифференцирование.
31. Понятие о психологической структуре двигательных навыков.
32. Многообразие структурных особенностей двигательных навыков и их значение для решения вопроса о совместимости различных видов физкультурной деятельности.
33. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков. Современное представление о навыках.
34. Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков и их значение для технической подготовки.
35. Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков.
36. Характеристика отдельных этапов двигательных навыков и особенности их формирования у школьников младшего, среднего и старшего возрастов.
37. Стадии и фазы формирования двигательных навыков.
38. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений в процессе формирования двигательных навыков.
39. Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы.
40. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею.
41. Понятие о состоянии монотонии и «психическом пресыщении».
42. Причины возникновения состояния монотонии, ее психологические механизмы и признаки.
43. Возрастные особенности устойчивости к монотонии.
44. Монотония и утомление. Меры борьбы с состоянием монотонности.
45. Психологические особенности состояния «мертвой точки» и «второго дыхания».
46. Особенности состояния «психической напряженности» в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, причины, вызывающие ее.
47. Состояние фрустрации. Понятие о «фрустрационном пороге».
48. Виды предстартовых и стартовых психических состояний, их психологические особенности.
49. Особенности пост-соревновательных психических состояний, их влияние на восстановление.
50. Понятие о спортивных эмоциях. Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности.
51. Физиологические механизмы эмоций.
52. Характеристика эмоций, возникающих при выполнении деятельности, и их формирование.
53. Средства и психологические приемы, способствующие созданию положительного эмоционального фона и повышению активности школьников.
54. Особенности эмоциональных переживаний школьников в связи с участием в спортивных соревнованиях.
55. Роль эмоций в управлении поведением и деятельностью.
56. Влияние спортивных эмоций на работоспособность спортсменов.
57. Определение уровня эмоционального возбуждения и эмоциональной устойчивости школьников.

- 58. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
- 59. Понятие об аутогенной тренировке, ее успокаивающая и возбуждающая части.
- 60. Методика обучения аутотренингу.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра в период семестровых экзаменационных сессий и завершает изучение как отдельной дисциплины. Формы проведения промежуточной аттестации определены рабочим учебным планом специальности или направления подготовки, являются едиными и обязательными для всех форм обучения, включают сдачу зачетов. Оценка знаний предполагают дифференцированный подход к обучению и проверке полученных умений, знаний, а также уровня формирования компетенций. Каждый обучающихся при устном ответе должен показать знание лекционного материала и знание практического материала.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен)

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «хорошо» выставляется обучающему, если

- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы;
- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:
- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

– при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации;

– продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

– не раскрыто основное содержание учебного материала;

– обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

– не сформированы компетенции, умения и навыки.

5

6 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену.

При подготовке к экзамену следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На экзамене студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на экзамене студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;

- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы

- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для СРС;

- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;

- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством преподавателя, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Практические занятия:

- аудитория для проведения практических занятий на 30 посадочных мест, ноутбук, мультимедийный проектор;

- компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к интернету, сканер, принтер

2. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, *и т.п.*

Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры

3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
2	Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Психология физической культуры и спорта»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Психология физической культуры и спорта»

_____ *обязательная* _____

_____ *очная* _____

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является подготовка студентов к решению профессиональных задач психологического содержания в области физической культуры и спорта; прояснение развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у субъектов спортивной деятельности.
Содержание дисциплины	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов. Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива. Психология спортивного соревнования.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-1, ОПК-6
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	ОПК-1.1 - Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий. ОПК-1.2 - Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся. ОПК-1.3 - Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий. ОПК-6.1 - Формирует мотивационно- ценностные ориентации, раскрывающие роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании физически совершенного человека. ОПК-6.2 - Применяет технологии физкультурно-спортивной деятельности направленные формирование мотивационных ценностей на ведение здорового образа жизни. ОПК-6.3 - Использует современные специальные научные знания о значении ведения здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни.
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Анатомия человека. Физиология человека. Теория и методика физической культуры. Гимнастика и методика преподавания. Легкая атлетика и методика преподавания. Спортивные игры и методика преподавания. Биохимия спорта. Плавание и методика преподавания. Атлетическая гимнастика и методика преподавания. Ознакомительная практика. Преддипломная практика.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.
Форма промежуточной аттестации	экзамен