

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Психология физической культуры и спорта»**

44.03.05 направление подготовки «Педагогическое образование»,  
профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Квалификация бакалавр по направлению «Педагогическое образование»

**Рабочая программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»**

составлена доцентом С.П. Рябининым

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры  
«Теоретические основы физического воспитания»

Протокол «01»05.09. 2018 г.

Заведующий кафедрой  
профессор, д.п.н



Л.К. Сидоров

Одобрено учебно-методическим советом ИФКС И З  
им. И.С. Ярыгина

44.03.01 направление подготовки «Педагогическое образование»

Протокол «01» 06.09. 2018

Председатель



М.И. Бордуков

## Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 № 1426;
3. Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
4. Приказ КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.10.2015г. № 389(п) «Об утверждении Стандарта рабочей программы дисциплины в К ГПУ им В.П Астафьева»

Учебная дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» находится в структуре образовательной программы определяющей психологическое обеспечение профессиональной деятельности бакалавров по физической культуре, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование».

Целью дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является изучение студентами педагогических университетов основных положений, связанных с развитием и становлением спортивной психологии, приобретением практических навыков, необходимых для самостоятельной работы в школах разного типа, в ВУЗе, в средних специальных учебных заведениях, а также в учебно-тренировочной деятельности.

Психология физического воспитания и спорта является самостоятельной базовой дисциплиной, синтезирующей другие виды психологической науки (общей, возрастной и педагогической, социальной и др.).

Индекс ее в учебном плане: 114, Б1.В.ОД 17.

Учебная программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» предусматривает организацию процесса освоения содержания дисциплины на основе модульной технологии.

Занятия проводятся в различных формах (лекции, семинарские) в 1 и 2 семестрах. Промежуточный контроль – периодическое тестирование. Итоговый контроль – зачет.

Трудоемкость изучения дисциплины включает в себя:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестры</b>
Общая трудоемкость	72	8
Аудиторные занятия	36	
Лекции	18	
Практические занятия (семинары)	18	
Лабораторные работы		
Самостоятельная работа	36	
Вид итогового контроля		Зачет

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»:

- 1) готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3);
- 2) способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);

Перечень образовательных технологий, используемых при

освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса:
  - а) Педагогика сотрудничества;
3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
  - а) Игровые технологии;
  - б) Технология проектного обучения (метод жизненных заданий, «Дальтон-план», кейс-стадии метод);
  - в) Интерактивные технологии (дискуссия, дебаты, дискурсия, проблемный семинар, тренинговые технологии);
4. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
  - а) Коллективный способ обучения.
5. Педагогические технологии на основе дидактического усовершенствования и реконструирования материала:
  - а) Технологии модульного обучения;
  - б) Технологии интеграции в образовании;
  - в) Технологии концентрированного обучения.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами  
образовательной программы на 2015/2016 учебный год

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в пропорциях материала, порядка изложения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Педагогическая психология	Психологии	-	-
Педагогическая методика воспитания	Психологии		
Педагогическая технология	Психологии		
Психология физического воспитания и спорта	Психологии		
Психологическая диагностика в ФК и спорте	ЗВС	Изменений нет	
Основы педагогических знаний	Безопасности жизнедеятельност и и адаптивной ФК		
Физиология физического воспитания	Безопасности жизнедеятельност и и адаптивной ФК		
Спортивная медицина	Безопасности жизнедеятельност и и адаптивной ФК		
Общая психология	Безопасности жизнедеятельност и и адаптивной ФК		

Заведующий кафедрой

Председатель НМС

**Технологическая карта обучения дисциплине  
«Психология физического воспитания и спорта»**

**Для обучающихся образовательной программы по направлению  
подготовки 44.03.01**

**Педагогическое образование (уровень бакалавриата),  
профиль: физическая культура, очная форма обучения  
(общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.)**

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Формы и методы контроля
		Всего	лекций	семинаров	лаборатор- ных работ	
1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	4	4	-2	2		
2. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	4	4	2	2		
3. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	4	4	2	2		
4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	6	6	2	4		
5. Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки	4	4	2	2		
6. Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом	4	4	2	2		
7. Психологическая подготовка школьников-спортсменов	6	6	4	2		
8. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива школьников	4	4	2	2		
<b>ИТОГО</b>	36	36	18	18		
Форма итогового контроля по уч. плану						зачет

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
«Психология физического воспитания и спорта»

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование ДИСЦИПЛИНЫ	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Психология физического воспитания и спорта	<b>направлению подготовки 44.03.01</b> бакалавриат, <i>профиль: физическая культура</i>	2
<b>Смежные дисциплины до учебному плану (или школьные предметы)</b>		
Предшествующие: общая, возрастная психология		
Последующие: психодиагностика		

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
(проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)		5
	Разработка презентации доклада		5
	Составление «Опросника»		3
	Составление тестов и вопросов-суждений		2
	Индивидуальное домашнее задание	6	3
	Письменная работа (аудиторная)	6	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	8	10
Итого		20	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Определение форм психического состояния		5
	Групповая работа		6
	Разбор занятия		4
	Индивидуальное домашнее задание	6	3
	Письменная работа (аудиторная)	6	2



Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	8	10
Итого		20	30

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Тестирование/зачет	15	25
Итого		15	25

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Написание реферата по выбранной теме		2
	Письменная работа (дома)		4
	Анализ работ		3
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

**Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:**

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
60 - 72	3 (удовлетворительно)
73 - 86	4 (хорошо)
87 - 100	5 (отлично)

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности.

### 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, темпа и ритма. Точность воспроизведения мышечных усилий и их дифференцирование.

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

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

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

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

### 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Психологические особенности состояния "мертвой точки" и "второго дыхания.

Особенности состояния "психической напряженности" в учебно-

тренировочном процессе и соревнованиях, причины, вызывающие ее.

Состояние фрустрации. Понятие о "фрустрационном пороге".

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

## 5. СПОРТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ РАЗВИТИЕ У ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Понятие о спортивных эмоциях. Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. Физиологические механизмы эмоций. Характеристика эмоций, возникающих при выполнении деятельности, и их формирование. Средства и психологические приемы, способствующие созданию положительного эмоционального фона и повышению активности школьников. Особенности эмоциональных переживаний школьников в связи с участием в спортивных соревнованиях. Роль эмоций в управлении поведением и деятельностью. Влияние спортивных эмоций на работоспособность школьников.

Определение уровня эмоционального возбуждения и эмоциональной устойчивости школьников. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной тренировке. Ее успокаивающая и возбуждающая части. Методика обучения аутотренингу.

## 6. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Понятие о волевой подготовке. Психологическая характеристика важнейших волевых качеств. Объективные трудности, их обусловленность структурными особенностями упражнений. Субъективные трудности, их обусловленность индивидуальными психологическими особенностями личности. Ведущие волевые качества, их проявление в различных видах спорта и учет при ориентации и отборе. Психологический анализ уровня развития волевых качеств. Волевые усилия, их виды и особенности. Влияние проявления волевых усилий на эффективность выполняемых действий. Воспитание волевых качеств в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Мобилизация воли на успешное выполнение упражнений. Самовоспитание волевых качеств школьников.

## 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки. Понятие об общей психологической подготовке и подготовке к предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика. Мотивы участия в соревнованиях и их формирование. Приемы и средства, побуждающие школьников стремиться к достижению наилучших результатов. Психологические особенности формирования у школьников уверенности в своих силах и возможностях. Формирование "психической готовности" к выступлению в конкретных соревнованиях.

Психологический анализ тактической подготовки школьников к предстоящему соревнованию. Вероятностное программирование тактико-технических действий. Планирование психологической подготовки. Организация научно-практической работы по психологической подготовке (общей и к конкретному предстоящему соревнованию).

## 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ И СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА ШКОЛЬНИКОВ

Общая характеристика личности. Отличительные психологические особенности личности спортсмена. Спорт и характер. Их взаимосвязь. Воспитание в процессе занятий физкультурой и спортивной деятельности положительных черт характера. Проявление различных видов темперамента в спортивной деятельности. Влияние типологических особенностей свойств нервной системы на поведенческие и деятельностные характеристики школьников. Свойства темперамента: лабильность, ригидность, эмоциональная возбудимость, активность и реактивность, экстраверсия-интроверсия; личностная, реактивная и соревновательная тревожность. Тип спортивной направленности личности. Их учет при реализации принципа индивидуализации и отбора. Роль учителя и тренера в формировании взаимоотношений со школьниками-спортсменами. Формы общения ее школьниками.

Общее понятие о спортивном коллективе. Структурные особенности малых социальных групп. Факторы, определяющие положение спортсмена в коллективе. Проблема "психологической совместимости" членов спортивного коллектива. Факторы, лежащие в основе "психологической совместимости". Лидерство, формальное и неформальное руководство. Классификация видов лидерства. Типы лидерства (руководства) по содержанию работы, по

характеру деятельности, по стилю руководства.

## ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ (18 ЧАСОВ)

Занятие № 1. "Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности" (2 часа).

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

Занятие № 2. "Психологическая характеристика процесса обучения" (2 часа).

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

Занятие № 3. "Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям" (2 часа).

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

Занятие № 4. "Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности" (4 часа).

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

Виды предстартовых и стартовых состояний. Их психологическая характеристика. Причины, влияющие на особенности предстартовых состояний. Состояние "психической напряженности". Соревновательный стресс. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников. Их влияние на восстановление и подготовку к последующим соревнованиям.

Занятие № 5. "Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки" (2 часа).

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 школьников. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки.

Занятие № 6. "Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом" (2 часа).

Направленность волевой подготовки. Наличие препятствий и трудностей при занятиях физической культурой и спортом. "Психологические барьеры" и их преодоление. Организующие и мобилизующие волевые усилия. Проявление волевых качеств. Самовоспитание воли.

Занятие № 7. "Психологическая подготовка школьников-спортсменов" (4 часа).

Значение психологической подготовки в общей системе. Виды психологической подготовки. Понятие об общей психологической подготовке и к предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание. Этапы психологической подготовки к конкретному

соревнованию и их характеристика.

Мотивы участия в соревнованиях и их формирование. Тактическая и психологическая подготовка школьников-спортсменов.



### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

#### Методические рекомендации по изучению лекционного материала

Для понимания лекции полезно прочитать накануне лекции те страницы учебника, на которых излагается материал предстоящей лекции. При такой предварительной подготовке студент глубже и многограннее воспринимает лекцию, более творчески работает на лекции, у него возникают по ее ходу интересные вопросы к лектору, собственные мысли и оригинальные идеи.

Слушать лекцию - это значит: *осмысливать сказанное лектором, конспектировать лекцию и задавать лектору вопросы.*

Рассмотрим эти три аспекта работы студентов на лекции.

К сожалению, есть категория студентов, которые не придают должного значения первому требованию - необходимости осмыслить, понять на раме лекции излагаемый материал. Такие студенты ошибочно считают своей главной и единственной задачей подробнейшую запись лекции. И если такие студенты не понимают чего-то на лекции, то они уповают на домашнюю проработку записанного материала. Такой подход неправилен вдвойне. Во-первых, домашнее изучение непонятого лекционного материала не может быть столь же успешным, как проработка осмысленного материала. Во-вторых, такие студенты превращают лекцию из творческого процесса в тупую механическую работу, надеясь при этом получить под видом конспекта подробный справочник для предстоящей сдачи экзаменов. Тем самым эти студенты выступают на лекции в роли пассивных слушателей, самоустраиваясь от активного и, следовательно, более продуктивного усвоения знаний. Подробная запись лекций, о которой говорилось выше, отнюдь не может заменить конспекта при подготовке к экзаменам.

*Конспект лекций* должен вестись по каждому предмету в отдельной тетради. Тетрадь должна быть рассчитана на конспектирование семестрового курса лекций. На конспекте следует указать не только название предмета, но и, для собственного удобства, свою фамилию вместе с номером академической группы.

Первый лист в конспекте следует оставить свободным для списка литературы, который должен пополняться по мере изучения предмета. Каждую книгу, использованную при изучении лекционного материала, следует заносить в этот список и снабжать ее порядковым номером. В конспекте необходимо оставлять вертикальные поля на каждой странице. Поля понадобятся для внесения дополнений, уточнений и разъяснений при самостоятельной проработке

лекционного материала. Если указанные дополнения на полях делаются по какой-либо книге, то при этом следует указывать в скобках ее порядковый номер по списку и номера соответствующих страниц. Такого рода указания, в частности, полезно делать в конспекте против каждой формулы. Это облегчает пользование конспектом при подготовке к экзамену и экономит время студента.

Все записи, в конспекте должны следовать в хронологическом порядке. Пропущенная, по какой либо причине лекция, должна быть своевременно законспектирована по учебнику с привлечением по возможности, и конспекта товарища. Если же пропущенная лекция осталась не законспектированной к очередной лекции, в конспекте следует оставить место для восполнения пробела в хронологическом порядке. Такой порядок поможет при подготовке к экзамену.

Техника конспектирования. При конспектировании рекомендуется пользоваться чернилами разных цветов. Это позволяет броско и ярко выделять основные мысли. В частности, следует выделять темы всех разделов, тем и отдельных самостоятельных вопросов лекционного курса. Обычно такие заголовки акцентируются лектором, что облегчает систематизацию материала. При конспектировании следует пользоваться системой порядковой нумерации. Нумеровать рекомендуется лекции, а также все формулы и рисунки в пределах отдельной лекции. Тогда по ходу лекции любая ссылка в конспекте на формулу или рисунок делается простым обозначением (например, л.5, ф.2). ,

Содержание конспекта. В соответствии с самим определением (конспект - краткое изложение чего-либо) при конспектировании лекций ни в коем случае не следует стремиться к дословной записи слов лектора. Такое дословное конспектирование является неправильным не только по формальным соображениям. Дословная запись лекции является бесполезной, потому что не облегчает самостоятельную проработку материала, чему и призван служить конспект. Бесполезность такой записи студент особенно ощутит при подготовке к экзамену, когда дорога каждая минута, а ему придется тратить лишние часы, чтобы разобраться в своих длинных записях. К тому же «дословная» запись практически не бывает таковой, что-то неизбежно теряется, что-то такое, что может быть весьма существенным для понимания материала. Дословная запись, лекции является не только бесполезной, но и вредной, препятствуя осмыслению материала, притупляя ум Студента и мешая его творческому общению с лектором. Конспект не должен являться стенографической записью лекции. Чтобы содержание лекции легко восстанавливалось по конспекту, он должен состоять из трех частей: *основные мысли лектора, записи, перенесенные с доски и собственные мысли студента.*

Основные мысли лектора, например, при решении на лекции, некоторой задачи могут выглядеть в конспекте следующим образом: постановка задачи, соображения по выбору метода ее решения и выводы, следующие из полученного решения. При этом само решение задачи дается, как правило, лектором на доске и переносится студентом с доски в конспект.

Что касается; собственных мыслей студента, то, следует иметь в виду, что общение студента с лектором - это обоюдный творческий процесс. У студента,

творчески работающего на лекции, появляются и сомнения, и ассоциации, и особый интерес к той или иной мысли лектора, и оригинальные идеи. Все это надо отразить в конспекте.

Итак, *первое правило конспектирования*:

лекцию надо записывать не дословно, а кратко. Это означает, что в конспекте должны быть записаны в виде тезисов лишь основные положения лекции.

*Второе правило конспектирования*: записывать мысли лектора следует после того, как стали понятны их содержание и смысл. Только при соблюдении этого условия конспектирование становится осмысленной, а не механической записью лекции. И пусть студента не пугает, что во время записи осмысленного тезиса он пропустит следующую мысль лектора. После непродолжительной практики вырабатывается навык до некоторой степени распределять внимание между конспектом и лектором.

*Третье правило конспектирования*: основные мысли лектора студент должен записывать своими словами. В этом правиле заложен глубокий смысл. Такое конспектирование означает, что студент на лекции работает творчески. Кроме того, оно развивает мышление студента и помогает ему научиться грамотно излагать свои собственные мысли.

Для ускорения конспектирования следует пользоваться системой сокращенных записей. Слова и понятия следует обозначать типовыми символами, сочетаниями отдельных букв (например, ФФКиС - физическая культура и спорт, ФХД ФСО - финансово-хозяйственная деятельность физкультурно-спортивной организации и т.д.)

Одной из важнейших составных частей лекции являются *вопросы к лектору*. Вопросы на лекции необходимы потому, что они укрепляют контакт лектора с аудиторией. Кроме того, они повышают творческий потенциал аудитории. Вопросы одного студента стимулируют творческую работу и его товарищей. Тем самым они способствуют углубленному изучению предмета. Вопросы помогают студентам лучше понять излагаемый материал. Необходимо максимально использовать эту форму общения с лектором.

## **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *referre* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от

студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласованна с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

## Структура реферата

1. Титульный лист.

2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав,; состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

*Этапы работы над рефератом.*

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

- 1 Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
- 2 Изложение результатов изучения в виде связного текста;
- 3 Устное сообщение по теме реферата.

### 1. Подготовительный этап работы.

*Формулировка темы.* Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый

результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

*Поиск источников.* Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

*Работу с источниками.* Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработки» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

*Создание конспектов для написания реферата.*

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

## 2. Создание текста.

### *Общие требования к тексту.*

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

### *План реферата.*

Универсальный план реферата - введение, основной текст и заключение.

### *Требования к введению.*

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения в среднем около 10% от общего объема реферата

### *Основная часть реферата.*

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Текст основной части делится на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии: (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

## Заключение.

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы, развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

## Список использованной литературы

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

*Требования, предъявляемые к оформлению реферата.*

Объемы рефератов колеблются от 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал -1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы.

Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными, в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы, дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

При проверке реферата преподавателем оцениваются: Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора, методов, решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов). Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

Использование литературных источников.

Культура письменного изложения материала.

Культура оформления материалов работы.

## Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

1. Фонд оценочных средств включают: вопросы и задания к экзамену
2. Оценочные средства.
  - 2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1 – вопросы и задания к зачету**

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенции	Продвинуты уровень сформированности компетенции	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично	(73-86 баллов) хорошо	(60-72 балла) удовлетворительно
ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	Обучающийся на высоком уровне способен реализовывать психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Обучающийся на среднем уровне способен реализовывать психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен реализовывать психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-3 Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	Обучающийся на высоком уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	Обучающийся на среднем уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

- Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

## Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости.

1. Фонды оценочных средств включают: письменные работы, устный опрос, тест, вопросы и задания к экзамену.
- 2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1 – письменной работе.**

ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

Критерии оценивания	Количество баллов
---------------------	-------------------



	(вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания из педагогики	2
Аргументирует свою точку зрения	1
Ответ самостоятельный. Обучающийся демонстрирует аргументированные суждения, предлагает вариативность решений	2
Максимальный балл	5

## 2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – устный опрос

ПК-3. Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

Рефлексивно-оценочный	Показатели критерия уровня сформированности компетенции	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Понимает важность решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, соответствующую требованиям ФГОС	Обосновывает важность решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, соответствующую требованиям ФГОС	5
	Обосновывает важность знаний, умений и навыков учителя для решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся	5
	Формулирует основные принципы и методы решения задач по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	5
	Дает оценку своим умениям по психолого-педагогическому сопровождению программы учебной дисциплины в рамках ФГОС ООО	5

ПК-3. Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

Праксиологический	Показатели критерия уровня сформированности компетенции	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Умеет на основании учебной программы разрабатывать технологические карты (планы-схемы) учебных занятий	На основе основных задач по духовно-нравственному развитию обучающихся проектирует основные этапы урока в соответствии с требованиями ФГОС ООО	5
	Определяет планируемые предметные, метапредметные и личностные образовательные результаты урока	5
	Определяет задачи и соответствие им содержание материала по духовно-нравственному развитию обучающихся на каждом этапе урока	5

	Планирует итоговый этап урока (подведение итогов, оценка работы учащихся)	5
	Проектирует организацию и психологическое сопровождение самостоятельной, групповой и индивидуальной работы учащихся на уроке с использованием методов психологии	5
	Анализирует спроектированные результаты урока относительно степени эффективности достижения его целей и задач	5

### 2.3. Критерий оценивания по оценочному средству **3 – тест**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	2

### **Тест по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»**

#### **Характеристика тест-билета:**

1. Количество заданий в тест-билете 23
2. Время выполнения тест-билета: всего теста – 60 минут, отдельных разделов – 30 минут
3. Форма заданий: закрытая

#### **Разделы и темы дисциплины: 1. Предмет и задачи психологии физического воспитания как специальной отрасли психологической науки.**

- 1.1 Направленность психологии физического воспитания и спорта.
- 1.2 Роль психологии физического воспитания и спорта в формировании будущего учителя физической культуры и тренера.
- 1.3 Методы исследования в психологии физического воспитания и спорта.
- 1.4 Формирование видов психологической защиты

#### **2. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности**

- 2.1 Понятие о физкультурной и спортивной деятельности.
- 2.2 Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.
- 2.3 Индивидуальные стили деятельности и руководства учителя, тренера, школьника-спортсмена.

#### **3. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям**

- 3.1 Понятие о процессе обучения технике физических упражнений.
- 3.2 Психологические основы формирования двигательных навыков.
- 3.3 Виды контроля за выполняемым двигательным действием

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

- 4.1 Причины возникновения психических состояний.
- 4.2 Формы психических состояний и их характеристика.
- 4.3 Диагностика отрицательных психических состояний.
- 5. Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки.**
- 5.1 Понятие о спортивных эмоциях.
- 5.2 Характеристика эмоций, возникающих при выполнении спортивной деятельности.
- 5.3 Влияние спортивных эмоций на спортивную работоспособность.
- 6. Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом.**
- 6.1 Понятие о волевой подготовке.
- 6.2 Субъективные и объективные трудности в спортивной деятельности.
- 6.3 Ведущие волевые качества и их проявление в различных видах спорта.
- 7. Психологическая подготовка школьников-спортсменов.**
- 7.1 Виды психологической подготовки и их характеристика.
- 7.2 Мотивы участия в соревнованиях и их формирование.
- 7.3 Приемы психодиагностики отрицательных психических состояний.
- 8. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива школьников.**
- 8.1 Проявление различных видов темперамента в спорте.
- 8.2 Типы спортивной направленности личности.
- 8.3 Проблема "психологической совместимости" членов спортивного коллектива

Расчет количества тестовых заданий (ТЗ) по разным разделам учебной дисциплины

№	Наименование раздела	Количество заданий, включенных в тест	% к общему числу заданий
1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	2	8,7%
2	Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	3	10,3%
3	Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	4	10,7%
4	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	3	10,3%
5	Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки	3	10,3%
6	Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом	3	10,3%

7	Психологическая подготовка школьников-спортсменов	3	10,3%
8	Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	2	8,7%

Таблица разделов

№	Количество вопросов в разделе	Кол-во вопросов в тесте из раздела	Коэффициент сложности
1	10	2	1,2,3,5
2	12	3	1,2,3,5
3	12	4	1,2,3,5
4	16	3	1,2,5
5	12	3	1,2,3,5
6	10	3	1,2,3,5
7	12	3	1,2,3,5
8	10	2	5

Содержание теста

№ темы	Темы программного материала	Вопросы-задания	Возможные варианты ответов	Номер выбранного ответа
1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	1). В каком году "Психология физического воспитания и спорта" была включена в учебные планы факультетов физического воспитания педагогических вузов как самостоятельная дисциплина?	1)1970 2)1972 3)1976 4)1980 5)1982	
		2) Направленность психологии физического воспитания и спорта	1) изучение психических проявлений психики 2) формирование психологической защиты к тренировочному режиму 3) преломление психологических знаний в жизнедеятельности человека 4)изучение психологических основ и закономерностей физического воспитания школьников, включая и их занятия спортом 5) изучение психологических особенностей процесса обучения школьников разного возраста 6) формирование психологической защиты к соревновательному режиму	
2	Психологическая характеристика	1. Какие задачи решает физкультурная деятельность?	1) Развитие и совершенствование	

	физкультурной и спортивной деятельности		двигательного навыка в избранном виде спорта 2) Привитие детям как можно больше двигательных навыков в различных видах физических упражнений 3) Образовательная 4) Развитие основных физических качеств в процессе физического воспитания 5) Воспитание и совершенствование физических качеств в избранном виде спорта 6) Оздоровительная	
		2. От каких факторов зависит индивидуальный стиль деятельности учителя физической культуры и тренера?	1) Гностического (образовательного) компонента 2) Подготовки учителя к уроку, подачи учебного материала, побуждения учащихся к учению 3) Направленности темперамента и его свойств	
		3. Какой стиль руководства более эффективен в процессе общения учителя физической культуры с учащимися?	1) авторитарный 2) либеральный 3) демократический 4) смешанный	
3	Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	1). Какой из перечисленных видов контроля в управлении движениями выполняется по автоматизированному признаку?	1) зрительный 2)слуховой 3) зрительно-двигательный 4) двигательный 5) двигательно-зрительный 6) идеомоторный	
		2) Без каких восприятий невозможно эффективно выполнить любое двигательное действие?	1) зрительное 2)слуховое 3) мышечно-двигательное 4)специализированное 5) пространственное 6) темповое 7) ритмическое 8) временное 9) болевое	
		3) На каких восприятиях развито специализированное восприятие "чувство планки" у прыгуна в высоту?	1)временное 2) пространственное 3)слуховое 4) мышечно-двигательное 5) темповое 6) ритмическое 7) зрительное	
		4) Какой вид памяти является специфическим для всех видов физкультурной и спортивной деятельности?	1) зрительная 2) механическая 3)логическая 4) образная 5) двигательная 6) эмоциональная 7) слуховая	
4	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной	1) Выделите положительные психические состояния, возникающие непосредственно перед выступлением в соревнованиях	1) "невроз ожидания" 2) "невроз навязчивости" 3) "стартовая лихорадка" 4) "оптимальное боевое состояние" 5) "стартовая апатия"	

	деятельности		6) "фрустрация" 7) "мертвая точка" 8) "второе дыхание" 9) "спокойная уверенность" 10) "психическая напряженность"	
		2) Какое психическое состояние возникает в процессе выполнения однообразной деятельности?	1) фрустрация 2) утомление 3) монотония 4) "мертвая точка" 5) "второе дыхание" 6) спокойная уверенность	
		3) Причины, влияющие на возникновение отрицательных форм психических состояний в процессе подготовки к соревнованиям.	1) спортивный стаж 2) уровень эмоционального возбуждения 3) спортивный разряд и звание 4) масштаб и значимость соревнований 5) индивидуальные типологические свойства личности	
5	Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки	1) Где расположены положительные и отрицательные эмоциональные центры?	1) продолговатый мозг 2) средний мозг 3) мозжечок 4) промежуточный мозг	
2) Какая спортивная эмоция связана с "оптимальным болевым состоянием", позволяющим реализовать свои возможности в соревнованиях?		1) "спортивное возбуждение" 2) "спортивное увлечение" 3) "спортивный азарт" 4) "боевое воодушевление" 5) "спортивная гордость"		
3) Какие из приемов регуляции и саморегуляции относятся к управлению внешними признаками эмоций?		1) аутогенная тренировка 2) регуляция дыхания 3) идеомоторная тренировка 4) релаксационный метод 5) стандартизированное-внушение		
6	Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом	1) Какое волевое качество является ведущим во всех видах спорта без исключения	1) выдержка и самообладание 2) решительность и смелость 3) целеустремленность 4) инициативность и самостоятельность 5) настойчивость и упорство 6) стойкость	
		2) Какие трудности в различных видах спортивной деятельности относятся к объективным?	1) большой объем тренировочной работы 2) соблюдение режима 3) наличие сложных и трудных упражнений 4) боязнь сильных соперников 5) высокая интенсивность выполнения физических упражнений 6) боязнь получения травм в процессе выступления в соревнованиях	
		3) За счет каких ведущих волевых качеств преодолеваются усталость, утомление при выступлении в соревнованиях в видах спорта, связанных с проявлением выносливости?	1) решительность и смелость 2) выдержка и самообладание 3) целеустремленность 4) инициативность и самостоятельность 5) настойчивость и упорство	

			6) дисциплинированность	
7	Психологическая подготовка школьников-спортсменов	1) Расставьте по местам виды подготовки согласно их значимости в системе спортивной тренировки	1) физическая подготовка 2) психологическая 3) теоретическая 4) техническая 5) тактическая 6) волевая 7) нельзя расставить	
		2) В структуру какой подготовки входит тактическая подготовка школьников-спортсменов?	1) волевая подготовка 2) общая психологическая подготовка 3) самостоятельный вид подготовки 4) психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию 5) физическая подготовка	
		3) Какие факторы влияют на вероятное программирование тактико-технических действий во время выступления в соревнованиях?	1) оформление мест соревнований 2) результаты жеребьевки 3) судейство соревнований 4) старт перед или за сильным соперником 5) наличие и реакции зрителей 6) результативность в ходе выступления в соревнованиях	
8	Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива школьников	1) Факторы, лежащие в основе "психологической совместимости" членов спортивной команды	1) уровень спортивного мастерства 2) направленность темперамента и его свойств 3) материальная обеспеченность	
		2) Какой из лидеров начинает внедрять программу тактико-технических действий в процессе спортивных игр?	1) лидер-вдохновитель 2) лидер-исполнитель 3) универсальный 4) ситуативный	

#### 2.4. Критерии оценивания по оценочному средству для промежуточной аттестации – экзамену

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой материала, предусмотренного данной рабочей программой.

Оценка экзамена	Требования к знаниям
«отлично» (компетенции освоены полностью)	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо» (компетенции в	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал,

основном освоены)	грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно» (компетенции освоены частично)	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно» (компетенции не освоены)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Вопросы и задания к зачету

1. Предмет изучения в психологии физического воспитания и спорта.
2. Задачи психологии физического воспитания.
3. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
4. Задачи психологии спорта.
5. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
6. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
7. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
8. Авторитет учителя физической культуры.
9. Виды стиля деятельности учителя физической культуры.
10. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
11. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
12. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
13. Самосознание школьника.
14. Сила воли.
15. Методы изучения личности учащегося.
16. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
17. Психологическая систематика видов спорта
18. Психологическая характеристика физических качеств.
19. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
20. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
21. Роль представлений в управлении движениями.
22. Реакция в спорте.
23. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной



деятельности.

25. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.

26. Предсоревновательные психические состояния.

27. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.

28. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

29. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.

30. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.

31. Антиципация в спорте.

32. Психологическая характеристика спортивных групп.

33. Социально-психологический климат и его значение в спорте.

34. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».

35. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

36. Мотивы спортивной деятельности.

37. Психологические особенности соревнования.

38. Психологические особенности тренировки.

39. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

#### 4.3. Основные определения к зачету

Психология физического воспитания и спорта; психологические особенности мыслительной деятельности; двигательная память; виды стиля деятельности учителя; мотивационная сфера школьника; эмоциональная сфера; сила воли; психологическая характеристика физических качеств; двигательный навык; предсоревновательные психические состояния; психологическое обеспечение технической, тактической и физической подготовки; антиципация в спорте; методы исследования особенностей личности; психологическая характеристика спортивных групп; социально-психологический климат; мотивы спортивной деятельности; отбор в спортивной практике; психологическая подготовка спортсмена.

### 5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

#### 5.1. Типовые вопросы и задания к письменным работам

Тема 1. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности.

Вопросы для подготовки к семинарам

1. Понятие о физкультурной и спортивной деятельности.
2. Цели и мотивы деятельности.
3. Стадии формирования мотивов.
4. Мотивационная установка и уровень притязаний согласно закону

Джеркса-Додсона.

5. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.

6. Психологическая характеристика видов физических упражнений, включенных в программу по физической культуре в школе.

7. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности (спортивных игр, единоборств, скоростно-силовых видов).

8. Психологические особенности технически сложных видов спорта и видов, требующих развития выносливости (гимнастика, лыжные гонки и т.д.).

Тема 2. Психологическая характеристика процесса обучения

Вопросы для подготовки к семинарам

1. Понятие о формировании знаний-представлений и знаний-понятий об изучаемом движении.

2. Тренирующее действие представления движения.

3. Методика идеомоторной тренировки и ее значение для успешного овладения техниками изучаемого движения.

4. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в процессе физической культуры

Тема 3. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям

Вопросы для подготовки к семинарам

1. Психологические особенности процесса обучения технике физических упражнений.

2. Понятие о психологических особенностях двигательных навыков в различных видах физкультурной и спортивной деятельности.

3. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков.

4. Положительный перенос, интерференция и деавтоматизация навыков в технической подготовке.

5. Характеристика этапов процесса формирования двигательных навыков у школьников.

6. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений при формировании двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возрастов.

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

Вопросы для подготовки к семинарам.

1. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и

состояния, вызываемые ею.

2. Возрастные особенности устойчивости к монотонии.
3. Виды предстартовых и стартовых состояний, их психологическая характеристика.
4. Причины, влияющие на особенности предстартовых состояний.
5. Состояние "психической напряженности".
6. Соревновательный стресс.
7. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников.
8. Влияние послесоревновательных психических состояний на восстановление и подготовку к последующим соревнованиям.

Тема 5. Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки

Вопросы для подготовки к семинарам.

1. Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности.
2. Формирование спортивных эмоций на уроке физической культуры и при занятиях спортом
3. Средства и приемы, способствующие созданию положительного фона и повышению активности школьников.
4. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
5. Методика аутогенной тренировки

Тема 6. Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом

Вопросы для подготовки к семинарам.

1. Направленность волевой подготовки.
2. Наличие препятствий и трудностей при занятиях физической культурой и спортом.
3. "Психологические барьеры" и их преодоление.
4. Организующие и мобилизующие волевые усилия.
5. Проявление волевых качеств.
6. Самовоспитание воли.

Тема 7. Психологическая подготовка школьников-спортсменов

Вопросы для подготовки к семинарам.

1. Значение психологической подготовки в общей системе.
2. Виды психологической подготовки.
3. Понятие об общей психологической подготовке и к

предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание.

4. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика.
5. Мотивы участия в соревнованиях и их формирование.
6. Тактическая и психологическая подготовка школьников-спортсменов.

### **Контрольные вопросы для проверки знаний по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»**

#### **ВАРИАНТ 1**

Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.

1. Роль ощущений и восприятий в обучении двигательным действиям.
2. Виды предстартовых и стартовых состояний. Причины их возникновения.
3. Понятие о состоянии монотонии и "психическом пресыщении".

#### **ВАРИАНТ 2**

1. Состояние фрустрации. Понятие о "фрустрационном пороге".
2. Схема организации эмоций. Уровни эмоционального возбуждения.
3. Мотивы спортивной деятельности. Стадии формирования мотивов.
4. Метод изучения двигательной памяти (точность мышечного дифференцирования).

#### **ВАРИАНТ 3**

1. Психологический анализ уровня развития волевых качеств.
2. Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию.
3. Вероятное программирование тактико-технических действий в соревновательной деятельности.
4. Программа «психологической совместимости» членов спортивной команды

Модуль 1.

1. Знать и уметь характеризовать основные формы проявления психики.
2. Знать и уметь использовать на практике правила коммуникации.
3. Знать и уметь характеризовать психологию личности и индивидуальных различий (на примере выдающихся личностей, в том числе спортсменов высокой квалификации).
4. Определить свой способ организации мышления.
5. Уметь моделировать стратегии успешности.

## Контрольные работы к модулю 2.

### Контрольная работа 1.

1. Провести диагностику психических процессов (внимание, зрительная и двигательная память, простая и сложная двигательная реакция, восприятие времени).

### Контрольная работа 2.

1. Провести диагностику свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

### Контрольная работа 3.

1. Провести диагностику психических состояний (перед стартом).

### **Основные направления тематики рефератов**

1. Общая психологическая подготовка на примере любого вида спорта.

2. Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию (на примере любого вида спорта).

3. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний (или общие для всех видов спорта или в конкретном виде).

4. Воспитание волевых качеств на уроках физической культуры.

5. Волевая подготовка в спорте (можно на примере любого вида спорта).

6. Аутогенная тренировка. Методика обучения.

7. Роль представлений в спортивной деятельности. Идеомоторная тренировка.

8. Психологические особенности младшего школьного возраста.

9. Психологические особенности старшего школьного возраста.

10. Психологические особенности физического воспитания подростков;

11. Развитие и совершенствование внимания при занятиях физической культурой и спортом.

12. Развитие различных видов и свойств памяти в процессе физического воспитания.

13. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в спортивной деятельности.

14. Лидерство в спортивном коллективе.

15. Формирование «психологической совместимости» в спортивной команде.

16. Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков.

17. Психологические основы обучения двигательным действиям.

18. Средства и приемы повышения эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.

19. Психологическая характеристика психических состояний.

**Карта литературного обеспечения  
дисциплины «Психология физической культуры и спорта»  
направление подготовки 44.03.01. «педагогическое образование»  
направленность «Физическая культура»  
очная форма, бакалавриат**

№ п/п	Наименование	Место хранения, электронный адрес	Количество экземпляров / точка доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	<b>Гогунов, Евгений Николаевич.</b> Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартыанов . - М. : Академия, 2002. - 288 с. - (Высшее образование).	Научная библиотека	59
2.	<b>Психология физической культуры:</b> учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с.	ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	<b>Горбунов, Г.Д.</b> Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 312 с	ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>			
1	<b>Психология физической культуры и спорта [Текст] :</b> учебник / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. - М. : Академия, 2010. - 368 с.	Научная библиотека	25
2	<b>Яковлев, Б.В.</b> Основы спортивной психологии : учебное пособие / Б.В. Яковлев. - Москва: Советский спорт, 2010. - 208 с	ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57374">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57374</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

3	<b>Загайнов, Р.М.</b> Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - Москва: Советский спорт, 2012. - 292 с.	ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210522">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210522</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
---	---	--	--------------------------------------

*Сопоставлено:*

*зам. директора библиотеки М/у /Игуминкина С. В.*

*24.09.2018*