Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 30.10.2026 11:25:34
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»
Кафедра педагогики и психологии

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-методического управления
канд. биол. наук, доцент
И.В. Осадченко
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент
М.С. Степанов
«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Б1.В.07

Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

ОПОП «Педагог-психолог в сфере образования»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета физической культуры
канд. пед. наук
О.В. Марандыкина
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 4, «09» апреля 2026 г.)
Заведующий кафедрой,
канд. пед. наук, доцент
В.В. Буторин
«17» июня 2026 г.

Малаховка 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО бакалавриат, по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 122 от 22 февраля 2018 г.

Составители рабочей программы:

С.О. Хрусталёва, канд. пед. наук, доцент

Рецензенты:

Ж.В. Кузнецова, канд. психол. наук, доцент

К.С. Дунаев, д-р пед. наук, профессор

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 44.03.02):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Минтруда России	Аббрев. исп. в РПД
01 Образование и наука			
01.002	«Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575	**ПП**
01.003	"Педагог дополнительного образования детей и взрослых"	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403)	**ПДО**

1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ПК -1 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы

ПК-6 Способен эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу и педагогическими работниками при решении задач обучения и воспитания

ПК-10 Готов осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

ЗУН	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания: Типологии и факторов формирования физкультурно-спортивных команд, способы взаимодействия в команде. **Умения:** содействовать эффективному взаимодействию членов физкультурно-спортивной команды **Навыки и/или опыт деятельности:** Владеет навыками социального и командного взаимодействия.	***Не используются***	**УК-3**
Знания: научно-практических основ в области психологии физической культуры и спорта; здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности; **Умения:** применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Навыки и/или опыт деятельности:** Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	***Не используются***	**УК-7**
Знания: Теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. **Умения:** Понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы детей и их родителей (законных представителей). Диагностировать предрасположенность (задатки) обучающихся к освоению выбранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения	***ПДО*** **A/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	**ПК-1**

соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы физические данные или способности в области физической культуры и спорта Готовить обучающихся к участию в соревнованиях и иных аналогичных мероприятиях. Контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения. **Навыки и/или опыт деятельности:** Организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях.		
Знания: Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников. Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов. **Умения:** Взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся при решении задач обучения и (или) воспитания отдельных обучающихся и (или) учебной группы с соблюдением норм педагогической этики **Навыки** и/или опыт деятельности**:** Консультирование родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения	***ПДО*** **A/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	**ПК-6**
Знания: Современные теории и методы консультирования. Этические нормы организации и проведения консультативной работы. **Умения:** Владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье. **Навыки** и/или опыт деятельности**:** Консультирование обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам	***ПП*** **A/03.7** Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.	**ПК-10**

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» в структуре ОП относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается в 6 и 7 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 ч. (10 з.е.). Промежуточная аттестация: в 6 семестре – зачет, в 7 семестре – экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

	Всего часов	Семестры	
		6	7
Контактная работа преподавателя с обучающимися	**110**	52	82
В том числе:			
Лекции	44	12	32
Семинары (С)	88	24	40
Консультация	2	-	2
Самостоятельная работа (всего)	**196**	72	124
Реферат		+	
Подготовка к экзамену	**18**	-	18
Вид промежуточной аттестации	зачет экзамен	зачет	экзамен
Общая трудоемкость			
часов зачетных единиц	324 9 з.е.	108 3 з.е.	216 6 з.е.

4. Содержание дисциплины

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела
Психология физической культуры (6 семестр)		
1.	Введение в психологию физической культуры	Возникновение и современное состояние психологии физической культуры в стране и за рубежом. Предмет психологии физического воспитания. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Задачи психологии физического воспитания. Особенности деятельности в физическом воспитании.
2.	Психологические основы воспитания на уроках физической культуры	Основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
3.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	Ученик – субъект учебной деятельности. Закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника
4.	Потребности и мотивы двигательной активности на уроках физической культуры	Мотивационная сфера школьника. Структура и виды мотивов. Мотивы и потребности двигательной активности на уроках физической культуры. Психологические методы формирования мотивов к двигательной активности на уроках физической культуры

5.	Психология личности учителя физической культуры	Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера.
Психология спорта (7 семестр)		
6.	Предмет психологии спорта	Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Психические процессы у спортсменов. Психологическая характеристика видов спорта. Психологические особенности учебно-тренировочной работы в спорте. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психология спортивного соревнования.
7.	Методы психодиагностики в спорте	Спортивная психодиагностика. Принципы диагностики. Формализованные и малоформализованные методы психодиагностики.
8.	Психология субъектов спортивной деятельности	Психология личности спортсмена и тренера. Психологические особенности спортивного коллектива. Лидерство в спорте. Командообразование в спорте.
9.	Психологические основы отбора в спорте	Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию. Психологическое обеспечение спортивной деятельности в детском и юношеском спорте. Психологические аспекты спортивного отбора. Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции спортсменов.
10.	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности	Общее понятие о психологической подготовке. Психологические основы физической подготовки в спорте. Психологические основы технической подготовки в спорте. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки.
11.	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте	Психические состояния в спортивной деятельности и их характеристика. Стрессогенные факторы соревновательной деятельности. Методы ауто и гетеро регуляции психических состояний в спорте.

5. Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	С	СРС	
Психология физической культуры					
1	Введение в психологию физической культуры	2	4	14	20
2	Психологические основы обучения и воспитания на уроках физической культуры	4	6	14	24
3	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	2	4	14	20
4	Потребности и мотивы двигательной активности на уроках физической культуры	2	6	16	24
5	Психология личности учителя физической культуры	2	4	14	20

Всего:		**12**	**24**	**72**	**108**
Психология спорта					
1	Предмет психологии спорта	4	6	20	30
2	Методы психодиагностики в спорте	6	6	20	32
3	Психология субъектов спортивной деятельности	6	8	22	36
4	Психологические основы отбора в спорте	4	8	20	32
5	Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности	6	6	22	34
6	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте	6	6	20	32
	Подготовка к экзамену				18
	Консультация				2
Всего:		**32**	**40**	**124**	**216**
ИТОГО		**44**	**64**	**196**	**324**

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины

6.1. Основная литература

№ пп	**Наименование издания**	**Кол-во экземпляров**
		библиотека
1.	Марокова, М. В. Психолого-педагогическая диагностика : учебно-методическое пособие / М. В. Марокова, С. С. Кумсков ; ВГАФК. - Волгоград, 2014. - Библиогр.: с. 350-351. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru	1
2.	Психология физической культуры и спорта : практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86453.html	1
3.	Резепов, И. Ш. Общая психология : учебное пособие / И. Ш. Резепов. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 110 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/79807.html	1
4.	Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. К. Серова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 185-189. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru	1

6.2. Дополнительная литература

№ пп	**Наименование издания**	**Кол-во экземпляров**
		библиотека
1.	Бреслав, Г. М. Психология эмоций : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. М. Бреслав. - 2-е изд., стереотип. - Москва : ACADEMIA : Смысл, 2007. - 541 с..	13
2.	Вазиева, А. Р. Практикум по общей психологии : учебно-методическое пособие / А. Р. Вазиева. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2008. — 51 с. // Электронно-библиотечная система IPR	1

	BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49927.html	
3.	Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - Москва : АКАДЕМИЯ, 2009. - 254 с	30
4.	Давыдов В. В. Лекции по общей психологии : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Давыдов. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2008. - 170 с.	59
5.	Климов Е. А. Общая психология. Общеобразовательный курс : учебное пособие для студентов вузов / Е. А. Климов. - Москва : ЮНИТИ, 1999. - 512 с.	27
6.	Маклаков А. Г. Общая психология : учебник / А. Г. Маклаков. - Санкт-Петербург : Питер, 2005. - 582 с.	85
7.	Общая психология : хрестоматия / А. В. Иващенко, Т. С. Пилишвили, В. А. Петровский [и др.] ; составители Л. В. Зубова, О. А. Щербинина. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 102 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. — URL: http://www.iprbookshop.ru/54130.html	1
8.	Общая психология. Хрестоматия : учебное пособие / А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, П. В. Симонова [и др.]. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 256 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. — URL: http://www.iprbookshop.ru/10726.html	1
9.	Реан, А. А. Психология и педагогика : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Реан, Н. В. Бордовская. - Санкт-Петербург : Питер, 2008. - 432 с.	187
10.	Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Родионов. - Москва : Физкультура и спорт, 1973. - 216 с.	10
12.	Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 365 с.	137
13.	Скибицкий, Э. Г. Общая психология. Практикум : учебное пособие / Э. Г. Скибицкий, И. Ю. Скибицкая, М. Г. Шудра. — Новосибирск : Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), ЭБС АСВ, 2016. — 57 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. — URL: http://www.iprbookshop.ru/68798.html	1
14.	Марцинковская, Т. Д. Общая психология : учебник для студ. учреждений высш. образования / Т. Д. Марцинковская. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 281 с.	15
15.	Хозиев В. Б. Практикум по общей психологии : учебное пособие / В. Б. Хозиев. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2005. - 271 с.	20

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal

6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/

7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/ru/

8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru

10. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru

11. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru

12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru

13. Энциклопедия психодиагностики http://psylab.info

14. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского http://www.gnpbu.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1.Для обеспечения традиционных и активных форм проведения занятий по дисциплине требуются мультимедийные аудитории и техническое обеспечение: видеопроектор и ноутбук.

8.2. Программное обеспечение.

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

- принтер Брайля;

- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

- «ElBrailleW14J G2;

- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

Приложение к Рабочей программе дисциплины
«Психология физической культуры и спорта»

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»
Кафедра педагогики и психологии

Фонд оценочных средств

по дисциплине
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

ОПОП «Педагог-психолог в сфере образования»

Форма обучения
очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 4 от «09» апреля 2026 г.)
Зав. кафедрой _____/ В.В. Буторин
«17» июня 2026 г.

Малаховка, 2026

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции	Трудовые функции	ЗУНы	Индикаторы достижения
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Отсутствуют	**Знания:** Типологии и факторов формирования физкультурно-спортивных команд, способы взаимодействия в команде. **Умения:** содействовать эффективному взаимодействию членов физкультурно-спортивной команды **Навыки и/или опыт деятельности:** Владеет навыками социального и командного взаимодействия.	Знает понятие «команда», виды команд, факторы формирования команд, способы оптимизации взаимодействия в физкультурно-спортивных командах; способы разрешения конфликтных ситуаций в процессе командного взаимодействия (**вопросы к промежуточной аттестации, устный опрос, коллоквиум)**; Анализирует конфликтные ситуации в командном взаимодействии и предлагает оптимальные способы их разрешения **(ролевая игра)** Оценивает установленные нормы и правила физкультурно-спортивной командной работы, демонстрирует умение работать в команде **(ролевая игра)**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствуют	**Знания:** научно-практических основ в области психологии физической культуры и спорта; здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности; **Умения:** применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знает основы психологии физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии для поддержания полноценной жизнедеятельности в профессиональной и социальной сферах; (**вопросы к промежуточной аттестации, устный опрос, коллоквиум)**; Планирует режим дня, педагога-психолога с учетом здоровьесберегающих технологий **(практическое задание);** Предлагает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(практическое задание)**

		Навыки и/или опыт деятельности: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	
ПК-1 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы	***ПДО*** **<u>А/01.6</u>** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	**Знания:** Теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. **Умения:** Понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы детей и их родителей (законных представителей). Диагностировать предрасположенность (задатки) обучающихся к освоению выбранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы физические данные или способности в области физической культуры и спорта Готовить обучающихся к участию в соревнованиях и иных аналогичных мероприятиях. Контролировать выполнение на	Знает психологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации; инструментарий работы по психологическому сопровождению в детском и юношеском спорта; содержание общей и специальной психологической подготовки к соревнованиям; **(вопросы к промежуточной аттестации, устный опрос, коллоквиум, эссе)** Предлагает психодиагностические методики для выявления мотивов поведения обучающихся, запросов детей и их родителей, задатков и способностей к освоению избранного вида спорта **(практическое задание);** Подбирает комплекс упражнений для повышения психологической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности юного спортсмена **(групповое творческое задание);** Приводит примеры ситуаций, содержащих в себе элементы рисковых и конфликтных действий участников физкультурно-спортивной деятельности **(дискуссия);** Предлагает способы мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью для разных категорий детей (**дискуссия**)

		занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения. **Навыки и/или опыт деятельности:** Организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях.	
ПК-6 Способен эффективно взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу и педагогическими работниками при решении задач обучения и воспитания	***ПДО*** **A/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	**Знания:** Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников. Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов. **Умения:** Взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся при решении задач обучения и (или) воспитания отдельных обучающихся и (или) учебной группы с соблюдением норм педагогической этики **Навыки** и/или опыт деятельности**:** Консультирование родителей (законных представителей)	Знает особенности общения субъектов физкультурно–спортивной деятельности; типичные причины возникновения конфликтных ситуаций в физкультурно-спортивной деятельности и способы их профилактики; **(вопросы к промежуточной аттестации, устный опрос, коллоквиум, эссе)** Составляет рекомендации для спортивного педагога по эффективному взаимодействию с родительской общественностью и профилактике конфликтных ситуаций **(практическое задание);** Предлагает темы для консультирования родителей (законных представителей) по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения в физкультурно-спортивной деятельности (**творческое задание)**

		обучающихся по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения	
ПК-10 Готов осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.	***ПП*** **<u>А/03.7</u>** Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	**Знания:** Современные теории и методы консультирования. Этические нормы организации и проведения консультативной работы. **Умения:** Владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье. **Навыки** и/или опыт деятельности**:** Консультирование обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам	Знает особенности психологического консультирования и поддержки субъектов физкультурно-спортивной деятельности; область деятельности спортивного психолога **(вопросы к промежуточной аттестации, устный опрос, коллоквиум, эссе);** Определяет место и значение приемов работы спортивного психолога с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье **(устный опрос)** Анализирует типичные проблемы, возникающие в детско-юношеском спорте и предлагает способы их разрешения **(ситуационные задачи)**

1. Типовые контрольные задания:

1.1.1 Перечень вопросов для промежуточной аттестации (вопросы к зачету по разделам «Психология физической культуры»)

1. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры в стране и за рубежом.
2. Предмет психологии физического воспитания.
3. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.
4. Задачи психологии физического воспитания.
5. Особенности деятельности в физическом воспитании.
6. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
7. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
8. Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании.
9. Особенности мыслительной деятельности.
10. Особенности проявления памяти.
11. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
12. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
13. Ученик – субъект учебной деятельности.
14. Закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
15. Самосознание школьника.
16. Эмоциональная сфера школьника.
17. Волевая сфера школьника.
18. Типические особенности личности школьников.
19. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
20. Мотивационная сфера школьника.
21. Структура и виды мотивов.
22. Мотивы и потребности двигательной активности на уроках физической культуры.
23. Психологические методы формирования мотивов к двигательной активности на уроках физической культуры
24. Деятельность учителя физической культуры.
25. Способности, необходимые учителю физической культуры.
26. Умения учителя физической культуры.
27. Стиль деятельности учителя физической культуры.
28. Авторитет учителя физической культуры.
29. Психологические особенности личности тренера.

Критерии оценки:

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине студент должен изучить вопросы к зачету, представленные в фонде оценочных средств, опираясь на содержание основной и дополнительной литературы, предусмотренной программой дисциплины. На зачете преподаватель по своему усмотрению предлагает студенту ответить на два вопроса из предложенного перечня. На подготовку ответов на вопросы студенту отводится 15-20 минут. В случаях затруднения при ответе на вопрос или неполном ответе студента, преподаватель может задать наводящие или дополнительные вопросы в рамках изучаемой дисциплины. В случае неудовлетворительного ответа студента на заданные вопросы, преподаватель имеет право отправить студента на повторную сдачу зачета.

Оценка **«зачтено»** ставится на зачете студенту, если он твердо знает материал, владеет основными понятиями и терминологией дисциплины, грамотно излагает содержание основных разделов программы изучаемой дисциплины, не допуская существенных ошибок, правильно применяет теоретические знания при решении практических или ситуационных задач, имеет выполненные задания для самостоятельной работы студента.

Оценка **«не зачтено»** ставится студенту, не знающему значительной части программного материала, не владеющему основной терминологией и понятиями изучаемой дисциплины, при ответе на вопрос допускающему существенные ошибки, имеющему систематические пропуски аудиторных занятий без «отработанных» тем, невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

1.1.2 Перечень вопросов для промежуточной аттестации **(вопросы к экзамену по разделам «Психология спорта»)**

1. Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом.
2. Спорт как специфический вид человеческой деятельности.
3. Психические процессы у спортсменов.
4. Психологическая характеристика видов спорта.
5. Психологические особенности учебно-тренировочной работы в спорте.
6. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
7. Психология спортивного соревнования.
8. Спортивная психодиагностика.
9. Принципы диагностики.
10. Формализованные и малоформализованные методы психодиагностики.
11. Психология личности спортсмена и тренера.
12. Психологические особенности спортивного коллектива.
13. Лидерство в спорте.
14. Командообразование в спорте.
15. Психологические основы общения в спорте.
16. Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию.
17. Психологическое обеспечение спортивной деятельности в детском и юношеском спорте.
18. Психологические аспекты спортивного отбора.
19. Психогигиена и психопрофилактика в спорте.
20. Основы психорегуляции спортсменов.
21. Общее понятие о психологической подготовке.
22. Психологические основы физической подготовки в спорте.
23. Психологические основы технической подготовки в спорте.
24. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки.
25. Психические состояния в спортивной деятельности и их характеристика.
26. Стрессогенные факторы соревновательной деятельности.
27. Методы ауто и гетеро регуляции психических состояний в спорте.

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине студент должен изучить вопросы к экзамену, представленные в фонде оценочных средств, опираясь на содержание основной и дополнительной литературы, предусмотренной программой дисциплины. На экзамене студент отвечает на два вопроса, содержащиеся в экзаменационном билете. На подготовку ответов на вопросы студенту отводится 15-20 минут. В случаях затруднения при ответе на вопрос или неполном ответе студента, преподаватель может задать наводящие или дополнительные вопросы в рамках изучаемой

дисциплины. В случае неудовлетворительного ответа студента на заданные вопросы, преподаватель имеет право отправить студента на повторную сдачу экзамена.

Критерии оценки:

1. Оценка «отлично» ставится студенту, ответ которого содержит: глубокое знание программного материала; знание понятийного и терминологического аппарата всего курса; знание содержания основной и дополнительной литературы по курсу; связь теории с практикой;

Оценка «отлично» не ставится в случаях наличия: пропусков аудиторных занятий, за исключением «отработанных» тем; отсутствия подготовки к работе и активности на семинарских занятиях; невыполненных заданий по самостоятельной работе, а также неправильных ответов на дополнительные вопросы преподавателя.

2. Оценка «хорошо» ставится студенту, ответ которого свидетельствует: о полном знании материала по программе; о знании содержания основной литературы; знании понятийного и терминологического аппарата курса; а также содержит в целом правильное, но не всегда точное и аргументированное изложение материала.

Оценка «хорошо» не ставится в случаях пропусков аудиторных занятий, за исключением «отработанных» тем; отсутствия подготовки к работе и активности на семинарских занятиях, отсутствия невыполненных заданий по самостоятельной работе.

3. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, ответ которого содержит: поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием понятийного аппарата и основной терминологии курса;

Оценка «удовлетворительно» не ставится в случаях пропусков аудиторных занятий, за исключением «отработанных» тем и несистематической работы студента на семинарском занятии (отсутствие подготовки, низкая активность), отсутствия невыполненных заданий по самостоятельной работе.

4. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, имеющему: существенные пробелы в знании основного материала по программе, допустившему принципиальные ошибки при изложении материала, не владеющему понятийным аппаратом и основной терминологией курса; имеющему систематические пропуски аудиторных занятий без «отработанных» тем, невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

1.2 Темы для устного опроса

Раздел 1. Введение в психологию физической культуры

1. Предмет психологии физического воспитания.
2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.
3. Задачи психологии физического воспитания.

Раздел 2. Психологические основы воспитания на уроках физической культуры

1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
3. Особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании.
4. Особенности мыслительной деятельности.

Раздел. 3 Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры

1. Эмоциональная сфера школьника.
2. Волевая сфера школьника.
3. Типические особенности личности школьников.
4. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

Раздел 4. Потребности и мотивы двигательной активности на уроках физической культуры

1. Мотивы и потребности двигательной активности на уроках физической культуры.
2. Психологические методы формирования мотивов к двигательной активности на уроках физической культуры.

Раздел 5. Психология личности учителя физической культуры

1. Стиль деятельности учителя физической культуры.
2. Авторитет учителя физической культуры.
3. Психологические особенности личности тренера.

Раздел 6. Предмет психологии спорта

1. Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом.
2. Спорт как специфический вид человеческой деятельности.
3. Психические процессы у спортсменов.
4. Психологическая характеристика видов спорта.

Раздел 7. Методы психодиагностики в спорте

1. Спортивная психодиагностика.
2. Принципы диагностики.

Раздел 8. Психология субъектов спортивной деятельности

1. Психология личности спортсмена и тренера.
2. Психологические особенности спортивного коллектива.

Раздел 9. Психологические основы отбора в спорте

1. Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию.
2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности в детском и юношеском спорте.

Раздел 10. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности

1. Общее понятие о психологической подготовке.
2. Психологические основы физической подготовки в спорте.

Раздел 11. Основы психорегуляции психогигиены в спорте

1. Психические состояния в спортивной деятельности и их характеристика.
2. Уровни психорегуляции, их обоснование.
3. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции
4. Дайте определение психорегулирующей тренировке
5. Раскройте основные механизмы ПРТ.
6. Дайте характеристику принципам освоения ПРТ.
7. Что собой представляет успокаивающая часть психорегулирующей тренировки, ее освоение.
8. Что собой представляет мобилизующая часть психорегулирующей тренировки, назначение и освоение ее.
9. Каков смысл индивидуального подхода при освоении словесных формул психорегулирующей тренировки.

Критерии оценки:

- **оценка «зачтено»** выставляется если студент правильно и развернуто ответил на поставленные вопросы; построил ответ логично, последовательно, привел примеры, показал владение терминологическим аппаратом; сумел объяснить сущность явлений, процессов, событий, проявил свободное владение монологической речью, при это допуская стилистические неточности. Допускается наличие одной-двух неточностей при употреблении терминологического аппарата;
- **оценка «не зачтено»** если студент не ответил на вопрос или при ответе обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, незнание основных вопросов теории, не умеет давать аргументированные ответы, слабо владеет монологической речью. В ответе отсутствует логичность и последовательность. Допускаются серьезные ошибки при употреблении терминологического аппарата.

1.3 Вопросы для коллоквиума

Раздел 1. Введение в психологию физической культуры

1. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры в стране и за рубежом.
2. Особенности деятельности в физическом воспитании.

Раздел 2. Психологические основы воспитания на уроках физической культуры

1. Особенности проявления памяти.
2. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
3. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

Раздел 3. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры

1. Ученик – субъект учебной деятельности.
2. Закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
3. Самосознание школьника.

Раздел 4. Потребности и мотивы двигательной активности на уроках физической культуры

1. Мотивационная сфера школьника.
2. Структура и виды мотивов.

Раздел. 5 Психология личности учителя физической культуры

1. Деятельность учителя физической культуры.
2. Способности, необходимые учителю физической культуры.
3. Умения учителя физической культуры.

Раздел 6. Предмет психологии спорта

1. Психологические особенности учебно-тренировочной работы в спорте.
2. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
3. Психология спортивного соревнования.

Раздел 7. Методы психодиагностики в спорте

1. Формализованные и малоформализованные методы психодиагностики
2. Методы исследования личности спортсменов
3. Методы исследования функциональных состояний у спортсменов
4. Методы изучения групповой деятельности в спортивной команде

5. Место психодиагностики в проведении спортивного отбора

Раздел 8. Психология субъектов спортивной деятельности

1. Лидерство в спорте.
2. Командообразование в спорте.
3. Психологические основы общения в спорте.

Раздел 9. Психологические основы отбора в спорте

1. Психологические аспекты спортивного отбора.
2. Психогигиена и психопрофилактика в спорте.
3. Основы психорегуляции спортсменов.

Раздел 10. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности

1. Психологические основы технической подготовки в спорте.
2. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки.

Раздел 11. Основы психорегуляции психогигиены в спорте

1. Стрессогенные факторы соревновательной деятельности.
2. Методы ауто и гетеро регуляции психических состояний в спорте.
3. Вербальные и невербальные средства психорегуляции.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос коллоквиума не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

1.4 Сценарии для ролевой игры

Раздел 8. Психология субъектов спортивной деятельности

Ролевая игра 1. «Дискуссия со скрытыми ролями»

Цель: развить умение определять стили поведения при взаимодействии, их эффективность при принятии решений.

Количество участников: до 20 человек.

Время проведения: 30-50 минут.

Ход занятия:

Из группы приглашаются для участия пять студентов, которые располагаются внутри круга, образуемого группой. Остальные студенты наблюдают.

Участники дискуссии получают карточки с записанными на них инструкциями. Показывать инструкции нельзя. Группа должна догадаться о роли, которую исполнял студент.

Роли:

«Организатор» - обеспечивает выявление всех позиций. Побуждает высказаться еще не высказавшихся. Задает уточняющиеся вопросы, заинтересован ходом дискуссии. Подводит промежуточные и окончательные итоги. Свою позицию высказывает последним.

«Спорщик» - «я спорю потому, что я спорю». Встречает «в штыки» любое предложение, любое высказывание.

«Оригинал» - иногда, время от времени, выдвигает неожиданные, парадоксальные, одному ему понятные предложения, связь которых с существом предложения не всегда ясна. Вмешивается в общий ход разговора не менее трех, но не более пяти раз. В общем споре участвует вяло.

«Заводила» - с самого начала стремится захватить инициативу в обсуждении и склонить группу к своему мнению. Не склонен кого-либо слушать, если чужое мнение не совпадает с его собственным. Эмоционален, напорист. Эмоции, хотя и чрезмерные, но в основном положительные.

«Соглашатель» - соглашается со всеми. Первым поддерживает любое высказывание. Для него главное – не поиск лучшего решения, а мирное, бесконфликтное общение участников дискуссии.

Тему для обсуждения можно предложить любую, например:

- Надо ли в спортивной школе вводить специальные отличительные атрибуты.
- Как наиболее эффективно вести борьбу с невыполнением внутренней дисциплины в учреждении.
- Надо ли проводить тренинги и круглые столы в учебных учреждениях.

Ролевая игра 2. «Большая семейная фотография». Предлагается, чтобы студенты представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок для студентов не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству члены коллектива. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр».

Ролевая игра 3. «По секрету всему свету» Участники рассаживаются в круг и рассчитываются по часовой стрелке. Первый и второй игроки завязывают разговор, желательно конфликт или спор, как наиболее яркий и эмоциональный из возможных видов диалога. Затем любой из участников этой пары подключает к разговору третьего, следующего по кругу. Вступающий в разговор должен занять позицию первого, когда новый участник втягивается в конфликт, первый замолкает. Через некоторое время подключается номер четыре, причем подключает следующего игрока, готовящийся выйти из игры, призывая нового собеседника, себе на помощь. Итак, с подключением новых и выбыванием старых участников игра движется по кругу.

Цель игры: выявить соответствующие эмоции и проиграть их в условиях взаимодействия.

Ролевая игра 4. «Передача эмоций» Участники игры садятся в круг. Один участник накапливает максимум отрицательных эмоций и в одной – двух фразах «выплескивает» весь накопленный запас на своего соседа справа. Второй участник, не говоря в ответ ничего, поворачивается и выплескивает свой «гнев» на своего соседа справа. Так, игра обходит весь круг.

А теперь несколько изменим задание. Участники игры со своими соседями справа будут делиться положительным зарядом бодрости, пытаясь расшевелить все добрые нотки души. Итак, теперь образуется цепь положительных эмоций, которая также обойдет всех участников группы.

Раздел 11. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте

Ролевая игра 1.

1. Тема «Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона»

2. Концепция игры. Нервно - мышечная (прогрессивная) релаксация - это техника снижения нервно-мышечного напряжения, которая была разработана в 30-х годах прошлого столетия чикагским врачом **Эдмундом Джекобсоном** (в другой транскрипции **Якобсоном**) и описана в его книге **«Прогрессивная релаксация» (1929).** Джекобсон обратил внимание на то, что напряженные пациенты не могут быстро и в полной мере расслабиться. Это заметно, например, по таким признакам, как наморщенный лоб. Пытаясь избавиться от подобного остаточного мышечного напряжения, Джекобсон стал обучать своих пациентов упражнениям, в которых требовалось сначала напрячь определенную группу мышц, а затем расслабить ее, переходя от одной группы мышц к другой.

Таким образом, основной идеей здесь является получение более полного и конкретного ощущения напряжения и способность расслабить мышцы в случае возникновения этого напряжения. «Тот, кто сможет научиться расслабляться, при столкновении со стрессором получит возможность избрать наиболее верный способ реагирования. То есть вместо рефлексивной реакции можно просто остановиться, изучить природу угрозы, взвесить последствия возможных реакций и выбрать наиболее подходящую» (Э. Джекобсон).

Нервно-мышечная релаксация, начинается с одной группы мышц, затем к ней присоединяется другая, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полного расслабления тела (именно поэтому эту технику еще иногда называют **прогрессивной**). Начинается она с мышц конечностей - рук и ног, постепенно продвигается к центру - голове и туловищу. Расслабление сознания в данном случае достигается через расслабление тела.

Как и всеми другими техниками релаксации, нервно – мышечной релаксацией необходимо заниматься регулярно. Результаты нервно – мышечной релаксации проявятся ярче после того, как вы приобретете достаточное количество опыта применения этой техники.

Роли:

Психолог: чтение инструкций и «словесных формул».

Спортсмен: выполнение требований психолога.

Смена ролей.

4. Ожидаемый результат студенты должны:

- усвоить основные положения концепции нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона.
- овладеть навыками выполнения упражнений нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона.

Ролевая игра 2.

1. Тема «Аутогенная тренировка И. Г. Шульца»

2. Концепция игры. Аутогенная тренировка - активный метод саморегуляции психических и вегетативных функций. Она активно используется в педагогике, спорте с целью психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия. Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание.

Роли:

Психолог: чтение инструкций и «словесных формул».

Спортсмен: выполнение требований психолога.

Смена ролей.

4. Ожидаемый результат студенты должны:

- усвоить основные положения концепции аутогенной тренировки И. Г. Шульца.
- овладеть навыками выполнения упражнений аутогенной тренировки И. Г. Шульца.

Ролевая игра 3.

1. Тема «Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унесталя»

2. Концепция игры Ментальный тренинг спортсмена в любом виде спорта должен начинаться с ментального обучения, т.е. с формирования в его уме тех психомоторных образов и двигательных представлений, которые составляют основу спортивной техники избранного вида спорта. Чтобы сформировать в психике спортсмена нужные двигательные представления, спортивный психолог, участвующий в процессе освоения требуемых в данном виде спорта движений и двигательных действий, предлагает затем выполнить то же самое движение в уме, т.е. идеомоторно или ментально. Так начинается двигательное обучение для овладения спортивной техникой - сначала с подражания, затем с заучивания демонстрируемых движений и двигательных действий, затем воспроизводства этих движений в уме.

4. Ожидаемый результат студенты должны:

- усвоить основные положения концепции ментального тренинга Ларса-Эрика Унесталя
- овладеть навыками создания психомоторных образов и двигательных представлений.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится обучающемуся, если он твердо знает учебный материал по теме ролевой игры, действует в соответствии с профессиональными этическими нормами, не создаёт конфликтных ситуаций, при выполнении заданий (упражнений) и не допускает существенных ошибок.
- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не ориентируется на профессиональные этические нормы, допускает существенные ошибки, не может анализировать причины неудач при выполнении задания (упражнения).

1.5 Практические задания

Психология физической культуры

Задания направлены на повышение уровня образованности педагога - психолога в области здоровьесберегающих аспектов профессиональной и социальной жизнедеятельности

Задание 1. Изучить и составить основные алгоритмы следующих видов здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; валеологического просвещения родителей.

Задание 2. Определить, главные причины пяти определенных Вами проблем физического здоровья детей и молодежи:

Проблема № 1 (причины)_____

Проблема № 2 (причины_____

Проблема № 3 (причины)_____

Проблема № 4 (причины)_____

Проблема № 5(причины)_____

Задание 3. Определить, какие из нижеприведенных проблем психологического и эмоционального здоровья считаются наиболее актуальными на данный момент:

А)() депрессия, () сужение способностей проявления эмоций, () замкнутость, () неадекватная оценка ситуации, () проблемы общения в семье и с ровесниками () развязность, () самостоятельность, () склонность к насилию, () склонность к суициду, ()замедленное интеллектуальное развитие, () другое.

Б) Как на здоровье человека влияют следующие факторы?

№ фактора	абсолютно не влияют	влияют частично	значительно влияют	тяжело ответить
1. Жилищные условия				
2. Физическая культура				
3. Спорт				
4. медицинское обслуживание				
5.Свободное время				
6. Условия окружающей среды				
7.Наследственные факторы				
8. Уровень жизни, материальное благосостояние				
9. Качество питания				
10 Условия обучения				
11. Сформированность представлений про ЗОЖ				
12. Другие факторы (укажите)				

В) Влияют ли на Ваш способ жизни следующие факторы?

№ фактора	абсолютно не влияет	влияет частично	значительно влияет	Тяжело ответить
1. Организованная (формальное образование)				
2. Средства массовой информации				
3. Звезды искусства и культуры				
4. Звезды спорта				
5. Ориентации населения региона				
6. Личные качества человека				
7. Окружение (друзья, знакомые)				
8. Семья				
9. Социальная политика государства				
10. Другие факторы (укажите)				

Раздел 7. Методы психодиагностики в спорте

Для подготовки к заданиям этого типа необходимо изучить психодиагностические методики по мотивации, способностям учащихся.

Задание 1: Ознакомиться с нижепредложенным материалом и ответить на вопросы по теме

Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности: 1) тип спортивной направленности; 2) тип физкультурно-оздоровительной

направленности; 3) тип полуспортивной направленности; 4) тип раздвоенной или противоречивой направленности.

Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т. е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний… и в то же время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества.

Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задание 2: Определить, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.

а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т. п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях; з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах.

Задание 3: О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке?

«Ты, — говорят мне, — Славка, какой-то одержимый… Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие — бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. «Только труд и еще труд — до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать — стоит ли он чего-либо или не стоит».

Раздел 8. Психология субъектов спортивной деятельности

Задание 1. Составить рекомендации (не менее 10) по эффективному взаимодействию спортивного педагога с родительской общественностью. Предложить различные алгоритмы и пути решения возникающих проблем во взаимодействии.

Задание 2. Составить рекомендации (не менее 10) по профилактике конфликтных ситуаций между различными субъектами в педагогическом процессе (родителями, педагогами, детьми).

Задание 3. Проранжировать по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.

2. Педагогическая наблюдательность — способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т. е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.

3. Требовательность в отношениях к себе и другим.

4. Педагогический такт — подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.

5. Распределение внимания — внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.

6. Организаторские способности — составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

Задание 4. Составить алгоритм – план воспитательной беседы для студентов по темам:

1.Эффективность педагогического общения: основные приоритеты.

2.Нравственное воспитание подрастающего поколения.

3. Мотивация учебной и профессиональной деятельности учащихся: основные проблемы и пути решения.

4. Конфликтные ситуации в воспитательном процессе: причины и последствия.

Раздел 11. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте

Задание 1 Определить и предложить средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задание 2. Заполнить опросники, обработать и проинтерпретировать полученные результаты, сформулировать практические рекомендации:

а) Шкала эмоциональной возбудимости

б) Индекс жизненной удовлетворенности

в) Многофакторный личностный опросник FPI

Задание 3. Оценить уровень сформированности культуры здоровья

1) Как Вы оцениваете собственное здоровье?

А) как хорошее; Б) как удовлетворительное; В) как неудовлетворительное.

2) Есть ли генетические болезни в Вашей семье?

А) да; Б) нет; В) не знаю Г) укажите название болезни_____

Задание 4. Проаранжировать 5 важнейших проблем физического здоровья детей и молодежи. Свой ответ аргументируйте.

() Употребление алкогольных напитков, () лишний вес, () заболевание опорно-двигательного аппарата, () заболевание желудочно-кишечного тракта, () снижение иммунитета, () курение, () инвалидность, связанная с травмами в быте и на производстве, () наркомания, токсикомания, () низкий уровень физического развития, () распространение

разных хронических заболеваний, () врожденные патология, () СПИД, () туберкулез, () бесплодие, как следствие абортов, () патологии органов зрения, () сердечно - сосудистые болезни, () другое_____

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он правильно выполнил практические задания, применил изученный материал, владеет понятиями и терминологией изучаемой дисциплины.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не смог правильно выполнить предлагаемые задания, не владеет основной терминологией и понятиями изучаемой дисциплины, не может ответить на уточняющие вопросы или проигнорировал данный вид учебной работы.

1.6 Темы эссе по дисциплине

Раздел 1. Введение в психологию физической культуры

1. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни.
2. Польза утренней гимнастики как формы занятий физическими упражнениями и мои персональные рекомендации.

Раздел 8. Психология субъектов спортивной деятельности

1. Психологические проблемы профессиональной карьеры тренера.
2. Психологические аспекты спортивной карьеры.
3. Психологическая помощь при кризисах в спортивной карьере.
4. Социально-психологические аспекты спорта и активного отдыха.
5. Интерес к спорту и его формирование.

Критерии оценки

Эссе - средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме

Оценка **«отлично»** выставляется, если обучающийся проявил умение письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария данной дисциплины, проявил способности к логическому изложению сути вопроса, аргументировано и убедительно представил свою точку зрения, сумел сделать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если обучающийся проявил умение письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария данной дисциплины, сумел сделать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме, но аргументация недостаточно убедительна, имеются некоторые нарушения логики и последовательности в изложении собственной позиции.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся не проявил достаточного умения письменно излагать суть проблемы, слабо выражено умение самостоятельно проводить анализ поставленной проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария данной дисциплины, обучающийся не сумел сделать ясных выводов, обобщающих авторскую позицию.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся неверно изложил суть проблемы, не проявил умения самостоятельно проводить анализ поставленной проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария

данной дисциплины, не сумел сделать логически вытекающих из текста выводов, обобщающих авторскую позицию.

1.7 Индивидуальные и групповые творческие задания

1.7.1 Групповое творческое задание

Раздел 10. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности

Задание для группы решается следующим образом:

1 этап: группа делится на три подгруппы,

2 этап: каждая подгруппа выбирает задание,

3 этап: решение задания,

4 этап: представление каждой подгруппой выполненного задания,

5 этап: выставление оценок.

Темы:

Информационный блок по проблемам психологической подготовленности юного спортсмена

Блок практических упражнений и тренингов для повышения психологической подготовленности к тренировкам и соревнованиям

Блок вероятных препятствий и проблем на пути повышения психологической подготовленности

1.7.2 Индивидуальные творческие задания

Раздел 9. Психологические основы отбора в спорте

Задание 1. Предложить темы для консультирования родителей (законных представителей) по вопросам:

1) профессиональной ориентации спортсменов.

2) самоопределения в физкультурно-спортивной деятельности.

Задание 2. Разработать алгоритм педагогической беседы с родителями по теме личностного и профессионального самоопределения юных спортсменов

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если в творческой работе представлена собственная точка зрения (позиция, отношение, своя идея); проблема раскрыта интересным, необычным способом, при этом студент может теоретически обосновать связи, явления, аргументировать своё мнение с опорой на факты или личный социальный опыт.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в творческой работе представлена собственная точка зрения (позиция, отношение, своя идея); проблема достаточно интересным, необычным способом, но при этом студент не в полной мере может теоретически обосновать связи, явления, аргументировать своё мнение с опорой на факты или личный социальный опыт.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в творческой форме представлена точка зрения (позиция, отношение, идея) какого-либо ученого, практика;

студент делает попытку теоретически обосновать связи, явления, аргументировать своё мнение с опорой на факты или личный социальный опыт

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если работа выполнена формально, большая часть выполнена не по теме, не представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы или работа не сдана.

1.8 Темы дискуссий

Раздел 3. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры

Задание для подготовки к дискуссии: изучить суть темы, составить план дискуссии, обозначить различные трактовки и проблемы в осуществлении данного вида деятельности для разных категорий детей, включая лиц с ОВЗ.

1. Ходьба и бег как доступные виды физических упражнений.
2. Социально-психологические тренинги в сфере активного отдыха.
3. Коррекция психических функций средствами физической культуры.

Раздел 8. Психология субъектов спортивной деятельности

Задание по темам дискуссии: определить суть темы, привести примеры ситуаций, содержащих в себе элементы рисковых и конфликтных действий участников физкультурно-спортивной деятельности по данной теме.

1. Спортивная деятельность как сфера проявления возможностей человека.
2. Спортивные способности как фактор достижения высоких результатов в спорте.
3. Индивидуальный стиль деятельности в спорте.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует полное понимание обсуждаемой проблемы, высказывает собственное суждение по обсуждаемому вопросу, применяя научную терминологию и оперируя статистическими данными, аргументировано отвечает на вопросы участников, соблюдает регламент выступления;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он понимает суть рассматриваемой проблемы, может высказать типовое суждение по вопросу, отвечает на вопросы участников, при полемике соблюдает этические нормы, однако выступление носит затянутый или не аргументированный характер;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении, однако собственного мнения по вопросу не высказывает, либо высказывает мнение, не отличающееся от мнения других докладчиков, при полемике соблюдает этические нормы;

- оценка «неудовлетворительно выставляется обучающемуся, если он не принимает участия в обсуждении, при полемике не соблюдает этические нормы, проигнорировал данный вид работы.

1.9 Ситуационные задачи

Раздел 8. Психология личности учителя физической культуры

Задача 1. У Валерия Николаевича учителя физической культуры возник конфликт со старшеклассницами. Девушки, по его словам, не хотят идти на занятия по физкультуре. На вопрос завуча, где девушки из класса, учитель недоуменно пожал плечами: "Они явились без спортивной формы". Завуч решила узнать у девушек, в чем дело. Он циничный и грубый. Мы его не любим", – ответили они. Оказываете, в прошлом Валерий Николаевич заставлял Светлану Воронину прыгать, а она по физиологическим причинам не могла выполнять упражнение. Девушки пытались объяснить это учителю, но он с кривой усмешкой процедил: На дискотеке может отплясывать до утра с ребятами шататься. А вот прыгать на физкультуре не может?"

На следующий день Валерии Николаевич столкнулся в коридоре с завучем и спросил: "Вы наказали виновных, Наталья Сергеевна?" "Виновных? – удивилась она. – Вы хотите сказать – виновного?"

Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопросы:

1. Кого имела в виду Наталья Сергеевна?

2. Что вы вкладываете в понятие "гуманистическая педагогика", как она проявляется в данной ситуации?

3. Как бы вы поступили на месте завуча, учителя физкультуры?

Задача 2. Учитель вошел в спортзал, где двое его коллег беседовали с восьмиклассниками. Поздоровавшись за руку с взрослыми, учитель замечает третью руку, протянутую для рукопожатия, – руку подростка.

Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос, как бы вы поступили на месте учителя и ученика и почему.

Задача 3. Володя рос в семье спортсменов (мать и отец работали тренерами), был аккуратным, исполнительным мальчиком, увлекался рисованием. Когда ему исполнилось 7 лет, отец отвел его в спортивную школу гимнастики. Мальчику нравились занятия в в школе, и он быстро прогрессировал в гимнастике. К окончанию 11 класса уже стал кандидатом в мастера спорта. У родителей не было раздумий по поводу выбора профессии их сыном. Он легко поступил в физкультурный вуз, видимо, осознавая, что он тоже должен быть в будущем тренером. Через четыре года он успешно окончил институт и пошел работать в спортивную школу. В отпускные периоды работал в стройбригаде. Через два года после окончания вуза ушел из школы туда, где больше платили.

Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопросы:

1. Правы ли были отец и мать, рекомендовав своему сыну поступать в физкультурный вуз?

2. Что повлияло на смену профессии Володей?

3. Как должны были поступить родители в этой ситуации?

4. Как бы поступили вы на месте родителей?

Задача 4. Учитель физкультуры настоятельно требовал от одиннадцатиклассников формы одежды, соответствующей занятиям в спортзале, причем единообразной. Он удалял с урока каждого за нарушение формы одежды. Ученики стали пропускать уроки, пытаясь обосновать пропуск уважительной причиной". Не помогли "воцарению" единообразной формы ни проработки отдельных учеников в кабинете директора, ни проникновенные речи на школьных линейках. Даже перспектива получить аттестат с неудовлетворительной оценкой по физкультуре не устрашила строптивцев.

Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопросы:

1. В чем низкая эффективность воспитательных воздействий учителя физкультуры?

2. Нужна ли вообще единообразная форма одежды для занятий физкультурой в старших классах?

Задача 5. Опытный педагог рассказывает своим коллегам: " Когда веду урок, всегда мысленно вижу отличника – как он воспринимает мой рассказ. Не скучно ли ему? И в то же время думаю о другом, слабом ученике – понимает ли он меня, все ли усвоил? Долгое время меня беспокоила Элла, тихая, замкнутая девочка, не умеющая свободно общаться с одноклассниками. Держалась особняком, отвечала неуверенно. Приглядевшись к ней, я увидела, что Элла обладает прекрасной памятью, любознательна и знания у нее не поверхностные. Но очень мешает робость. Как преодолеть ее? Решила поручить ей, готовить доклад, несколько вечеров сидели над книгами вместе. Элла прекрасно справилась с заданием, класс даже ахнул от изумления: вот так тихоня! За докладом последовало новое задание, с которым девочка справилась уже самостоятельно. Медленно, но уверенно преодолевала она боязнь аудитории".

Проанализируйте данную ситуацию и ответьте на вопросы:

1. Реализация, каких принципов в процессе обучения помогла учителю добиться успеха?

2. Что мешало девочке отвечать уверенно перед классом до того, как вмешалась учительница?

3. Перенесите данную ситуацию на урок физкультуры. Как бы вы поступили на месте учителя физкультуры?

Раздел 9. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности

Задача 1. Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали - на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

Задача 2. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю.Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2. П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд».

3. П.Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве.

Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

4. Ю.Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...»

5. К.Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь неимоверный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгрывая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном

состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

7. Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Маниной и Л.Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Маниной после соревнований: «... «А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: "Обязательно отыграюсь"».

Задача 3. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1. Ю.Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3. К.Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д.Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задача 4. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

1. Легкоатлет (прыжки в высоту): Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик: Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишний раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком.

Задача 5. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки. Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он правильно решает ситуационную задачу применяя изученный материал, владеет понятиями и терминологией изучаемой дисциплины.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не может правильно решить ситуационную задачу, не владеет основной терминологией и понятиями изучаемой дисциплины, не может ответить на уточняющие вопросы или проигнорировал данный вид учебной работы.

1.10 Темы рефератов

1. Мотивационные основы занятий физической культурой у школьников разного возраста.
2. Особенности общения и межличностных отношений школьников разного возраста на занятиях по физическому воспитанию.
3. Психология деятельности учителя/преподавателя физической культуры в ДОУ, НШ, средней школе, колледже, вузе.
4. Эмоциональная сфера занимающихся ФК и её проявление в физкультурной деятельности.
5. Связь умственной работоспособности и физической активности у школьников различных возрастных групп.
6. Мотивация занятий рекреационной физической культурой у различных контингентов населения.
7. Психологические основы эффективности учебно-тренировочного процесса у занимающихся ФК на различных ступенях образования.

8. Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности.

9. Роль занятий ФК в формировании личности.

10. Три основных вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое и их преломление в рамках занятий ФК.

11. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности учителя по физической культуре и тренера.

12. Связь психологии физической культуры, воспитания и спорта с другими науками.

13. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности.

14. Психологические основы обучения двигательным действиям и развития физических способностей.

15. Мониторинг психологической готовности занимающихся физической культурой к педагогическому воздействию.

Критерии оценки:

Общие требования к письменным работам: к проверке не принимается работа не оформленная в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления работ (ГОСТ 2003) не имеющая чёткой структуры (титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, литература, приложения); содержащая менее 30% собственного текста и более 10% заимствования из одного источника (интернет-ресурсы). Оценка работы будет снижена на балл за нарушение сроков предоставления работы на проверку (к защите), сроки установлены преподавателем дисциплины индивидуально для каждой работы.

«отлично»- работа соответствует общим требованиям, содержание соответствует заявленной в названии тематике; в тексте отсутствуют логические нарушения в изложении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу, в тексте работы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала; знание учащимся изложенного материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть работы.

«хорошо»— содержание соответствует заявленной в названии тематике; работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; работ имеет чёткую структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в изложении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала; знание учащимся изложенного материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть работы.

«удовлетворительно»- содержание соответствует заявленной в названии тематике; в целом работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; работа имеет чёткую структуру, но в тексте есть логические нарушения в изложении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом работа представляет собой

самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, но студент затрудняется в изложении и аргументации сути работы

«неудовлетворительно»- не соответствует общим требованиям, написания работы, содержание не соответствует заявленной в названии тематике; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения структуры; в тексте есть логическое несоответствие в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании работы «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Не получив максимальную оценку, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать текст, исправить замечания и вновь сдать работу на проверку.

1.11 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Формирование компетенций, предусмотренных данной дисциплиной, предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее изучения путем планомерной работы на учебных занятиях и при выполнении самостоятельной работы.

Оценка результатов формирования компетенций складывается из:

- работы студента на учебных занятиях (посещение не менее 80% занятий);
- выполнения всех видов самостоятельной работы, предусмотренных настоящим Фондом оценочных средств;
- оценка за внутрисеместровую аттестацию выставляется студенту, с учетом посещаемости учебных занятий, его работы на занятиях и выполнения заданий в полном объеме, предусмотренных Фондом оценочных средств на текущую дату;
- в случае пропуска лекционного занятия студент должен предоставить в рукописном виде конспект лекции, а семинарского занятия – в письменном виде проработанные учебные вопросы, обсуждавшиеся на семинаре; срок предоставления заданий – на следующем занятии после пропущенного; в случае пропуска занятия, преподавателем может быть рассмотрена возможность выполнения студентом задания, предусматривающего работу в группе, на последующем семинарском занятии;
- при выставлении студенту оценки на зачете и экзамене преподавателем учитывается: знание фактического материала, с опорой на обязательную и дополнительную литературу по программе дисциплины; степень активности студента на семинарских занятиях и его подготовленности к ним; выполнение заданий для самостоятельной работы студента; логику, структуру, стиль и полноту содержания ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике.
- качество ответа студента на зачете и экзамене оценивается в соответствии с разработанными и утвержденными на заседании кафедры критериями оценки.