Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И. Салимов
«25» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Екатеринбург 2019г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Психология физической культуры и спорта»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол № 7 от «06» марта 2019 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 8 от «25» апреля 2019 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля)
доцент кафедры к.с.н.: Симонова А.К.

Заведующий кафедрой ГСЭД  Г.А. Шишенко

Проверил:
Начальник учебного отдела  Л.А. Осадчая

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к **обязательной части Б1.О.15** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении учебных курсов психологии и педагогики, теории и методики физической культуры.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-1	способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; .	Способен планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;	**Знать** **Пороговый уровень** - Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; **Высокий уровень** - Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - Основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста **Повышенный уровень** - Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - Основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста **Уметь** **Пороговый уровень** - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом **Высокий уровень** - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом **Повышенный уровень** - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом	**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **Профессиональный стандарт "Тренер"** Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519) **Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

			Имеет опыт: **Пороговый уровень** - планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **Высокий уровень** - планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **Повышенный уровень** - планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	**Знать** **Пороговый уровень** - психологические особенности занимающихся разного пола и возраста; **Высокий уровень** - психологические особенности занимающихся разного пола и возраста **Повышенный уровень** - психологические особенности занимающихся разного пола и возраста **Уметь** **Пороговый уровень** - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом **Высокий уровень** -- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом **Повышенный уровень** -- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** применения базовых методов и методик исследования пси-	D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

			хических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта **Высокий уровень** применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; **Повышенный уровень** применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта	
ОПК-6	способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации;	**Знать** **Пороговый уровень** - основные вехи в развитии психологии физической культуры и спорта, а также имеет представление о специфике научных исследований и практических задач в рамках физического воспитания, спорта и двигательной рекреации **Высокий уровень** - основные вехи в развитии психологии физической культуры и спорта, а также имеет представление о специфике научных исследований и практических задач в рамках физического воспитания, спорта и двигательной рекреации **Повышенный уровень** - основные вехи в развитии психологии физической культуры и спорта, а также имеет представление о специфике научных исследований и практических задач в рамках физического воспитания, спорта и двигательной рекреации **Уметь** **Пороговый уровень** - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью **Высокий уровень** - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью **Повышенный уровень** - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний,	D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

			самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** применения приемов психологической помощи занимающимся (группе, команде) в различных трудных ситуациях в сфере физической культуры и спорта (в заданных ситуациях), в частности «универсальных» психологических приемов в деятельности тренера **Высокий уровень** применения приемов психологической помощи занимающимся (группе, команде) в различных трудных ситуациях в сфере физической культуры и спорта (в заданных ситуациях), в частности «универсальных» психологических приемов в деятельности тренера **Повышенный уровень** применения приемов психологической помощи занимающимся (группе, команде) в различных трудных ситуациях в сфере физической культуры и спорта (в заданных ситуациях), в частности «универсальных» психологических приемов в деятельности тренера	
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся	**Знать** **Пороговый уровень** - В основе принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом; **Высокий уровень** - В основе принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования **Повышенный уровень** - В основе принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования **Уметь** **Пороговый уровень** - подбирать и применять базовые методики психодиагности-	D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

			ки психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора; **Высокий уровень** -- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора; - при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации учитывать принципы и условия их психологического сопровождения **Повышенный уровень** - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора; - при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации учитывать принципы и условия их психологического сопровождения **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора ; **Высокий уровень** применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора ; **Повышенный уровень** применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора	

ОПК-10	способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.	**Знать** **Пороговый уровень** - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; **Высокий уровень** - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; **Повышенный уровень** - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе. **Уметь** **Пороговый уровень** - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические реко-	D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

			мендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; **Высокий уровень** - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; **Повышенный уровень** - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; **Высокий уровень** - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом;	

			- анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач; **Повышенный уровень** - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		1	**2**	**3**	**4**
Зачетные единицы	з.е.			3	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час			108	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен			экзамен	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час			36,4	
Лекции (Лек)	час			18	
Практические занятия (Пр)	час			18	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час			0,4	
Самостоятельная работа, в том числе	час			36	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			35,6	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час			8	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		1	**2**	**3**	**4**
Зачетные единицы	з.е.			3	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час			108	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен			экзамен	
Контактная работа (Контакт.часы), в том числе	час			10,4	
Лекции (Лек)	час			4	
Практические занятия (Пр)	час			6	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (КАт)	час			0,4	
Самостоятельная работа, в том числе:	час			88,6	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			9	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час			4	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
			36,4	36
МОДУЛЬ №1 Теоретические основы психологии физической культуры и спорта				
	Название раздела 1			
1.1.	**Тема Введение в психологию физической культуры и спорта**	**Лекции** История становления психологии физической культуры и спорта. Предмет психологии физической культуры и спорта. Педагогическая направленность психологии физической культуры. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта. Задачи психологии физической культуры и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая систематика видов спорта. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Психологическая систематика видов спорта. **Самостоятельная работа студентов (*тематический конспект*)** Подготовить доклад «История развития психологии физического воспитания и спорта»	2 2	4
1.2.	**Тема Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования**	**Лекции** Понятие обучения и воспитания. Структура спортивной деятельности: мотивация, средства, результат. Особенности воспитания в процессе физической культуры. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни. Профилактика зависимого поведения. Способы активации деятельности при занятиях физической культурой. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Нравственная подготовка. Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортс-	2	

		менов. Условия спортивного совершенствования **Практические/семинарские занятия** Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов . **Самостоятельная работа студентов *(устный опрос*)** Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни, профилактика зависимого поведения, способы активации деятельности при занятиях физической культурой..	2	4
1.3.	**Тема** **Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания**	**Лекции** Психологические основы освоения двигательных действий. Структура и стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Развитие психомоторных, познавательных способностей эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Развитие и способы поддержания внимания при занятиях физической культурой и спортом. Роль памяти и мышления в двигательной и спортивной деятельности. Использование различных видов мышления на занятиях физической культурой. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. **Практические/семинарские занятия** Психологические особенности планирования тактических действий и реализации плана. **Самостоятельная работа студентов (*тематический конспект*)** Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: развитие психоматорных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания, моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.	2 2	4

1.4.	**Тема** **Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания**	**Лекции** Роль эмоций в занятиях физической культурой. Телесные проявления эмоций. Взаимосвязь психомоторики и эмоциональных переживаний человека. Понятие эмоционального интеллекта. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности. Структура волевого акта. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Виды волевых усилий. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли. **Практические/семинарские занятия** Волевая подготовка спортсмена. **Самостоятельная работа студентов *(устный опрос*)** Подготовить доклад по теме «Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом».	2 2	4
1.5.	**Тема** **Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности**	**Лекции** Мотивация двигательной и спортивной деятельности. Механизмы развития индивидуальности при занятиях физической культурой и спортом. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Понятие психологической подготовки спортсменов и команд. Индивидуальный подход при психологической подготовке. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности; профессионально-важные психические состояния на различных актуальных отрезках спортивной деятельности. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды), методы его изучения и коррекции. Динамика психических состояний. Психические состояния тренировки и соревнования. Психическая и психологическая подготовленность к соревновательной деятельности. **Практические/семинарские занятия** Составление психологической характеристики на тренера, преподавателя (психологические особенности профессии учителя физического воспитания и тренера) **Самостоятельная работа студентов** Решение психологической задачи. Обоснование правильного ответа в письменной форме.	2 2	4
Модуль №2 Прикладные аспекты психологии физической культуры и спорта				

	Название раздела 1			
2.1.	**Тема** **Методы изучения и коррекции спортивного коллектива**	**Лекции** Социально-психологические особенности спортивной группы. Формальная и неформальная структура команды. Развитие малой группы. Лидерство в спортивной группе. Сплоченность и социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений «спортсмен-спортсмен». Стили руководства спортивной группой. Методы исследования и оптимизации внутригруппового общения в команде. **Практические/семинарские занятия** Семинар по теме «Методы исследования и оптимизация внутри группового общения в команде» **Самостоятельная работа студентов** Исследование внутригруппового общения в команде (тестирование)	2 2	 4
2.2.	**Тема** **Основы психорегуляции .**	**Лекции** Понятие психорегуляции. Роль познавательных и эмоциональных процессов в психической регуляции. Гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы. Основы аутогенной тренировки. Идеомоторная тренировка. Психологические компоненты оптимального боевого состояния спортсмена; способы достижения ОБС. Методы и приемы снятия избыточного нервно-психического напряжения. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Психорегуляция на этапе восстановления **Практические/семинарские занятия** Специальная психологическая подготовка к соревнованиям **Самостоятельная работа студентов** Решение психологической задачи. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии и какие при стартовой лихорадке»	2 2	 4
2.3.	**Тема** **Спортивная психоди-**	**Лекции** Понятие психологической диагностики. Спортивная психодиагностика. Класси-	2	

	агностика и психология спортивного отбора	фикация психодиагностических методов и методик. Технические характеристики тестов. Этапы психодиагностического процесса. Психодиагностические методики в спорте: методики диагностики психических процессов, состояний, личностных особенностей. Когнитивные тесты. Стандартизованные самоотчеты. Проективные методики. Психодиагностика спортивного коллектива. Критерии профессиональной пригодности в спорте. Система психологического отбора в спорте. Психология спортивного отбора. Практика психологического отбора в спорте. **Практические/семинарские занятия** Составление плана психологической подготовки спортсмена к соревнованию по А.Ц. Пуни . **Самостоятельная работа студентов *(конспект*)** Конспект по психодиагностическим методикам в спорте.	2	4
2.4	**Тема Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте**	**Лекции** Психологические концепции возрастного развития человека. Периодизации психического развития. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте. Психическое развитие в младенческом возрасте. Раннее детство как сенситивный период развития телесности. Специфика развития в дошкольном и младшем школьном возрасте. Особенности и задачи развития подростков. Психическое развитие взрослых. Психология мужчин и женщин: половой и гендерный аспекты. Особенности мотивации, эмоционально-волевой регуляции и интеллектуальной деятельности мужчин и женщин. Гендерная специализация в спорте. **Практические/семинарские занятия** Психология мужчин и женщин: половой и гендерный аспекты . **Самостоятельная работа студентов (*доклад*)** Подготовить доклад на тему «Психологические концепции возрастного развития человека»	2 2	4

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа	Самостоятельная

			(часы)	работа (часы)
			10,4	88,6
МОДУЛЬ №1 Теоретические основы психологии физической культуры и спорта				
	Название раздела 1			
1.1.	**Тема** **Введение в психологию физической культуры и спорта**	**Лекции** История становления психологии физической культуры и спорта. Предмет психологии физической культуры и спорта. Педагогическая направленность психологии физической культуры. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта. Задачи психологии физической культуры и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая систематика видов спорта. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Самостоятельная работа студентов (*тематический конспект*)** Психологическая систематика видов спорта. Подготовить доклад «История развития психологии физического воспитания и спорта»	1	10
1.2.	**Тема** **Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования**	**Лекции** **Практические/семинарские занятия** Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов . **Самостоятельная работа студентов *(устный опрос*)** Понятие обучения и воспитания. Структура спортивной деятельности: мотивация, средства, результат. Особенности воспитания в процессе физической культуры. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни. Профилактика зависимого поведения. Способы активации деятельности при занятиях физической культурой. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Нравственная подготовка. Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Условия спортивного совершенствования Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни, профилактика зависимого поведения, способы активации деятельности при занятиях физической культурой..	1	10
1.3.	**Тема**	**Лекции**		

	Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания	**Практические/семинарские занятия** **Самостоятельная работа студентов (*тематический конспект*)** Психологические основы освоения двигательных действий. Структура и стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Развитие психомоторных, познавательных способностей эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Развитие и способы поддержания внимания при занятиях физической культурой и спортом. Роль памяти и мышления в двигательной и спортивной деятельности. Использование различных видов мышления на занятиях физической культурой. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: развитие психоматорных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания, моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.		10
1.4.	**Тема** **Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания**	**Лекции** Роль эмоций в занятиях физической культурой. Телесные проявления эмоций. Взаимосвязь психомоторики и эмоциональных переживаний человека. Понятие эмоционального интеллекта. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности. Структура волевого акта. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Виды волевых усилий. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли. **Практические/семинарские занятия** **Самостоятельная работа студентов *(устный опрос*)** Волевая подготовка спортсмена Подготовить доклад по теме «Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом».	2	8
1.5.	**Тема** **Влияние спортивной деятельности на психологическое состоя-**	**Лекции** **Практические/семинарские занятия** Составление психологической характеристики на тренера, преподавателя (психологические особенности профессии учителя физического воспитания и тренера) **Самостоятельная работа студентов**	2	

	ние личности	Мотивация двигательной и спортивной деятельности. Механизмы развития индивидуальности при занятиях физической культурой и спортом. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Понятие психологической подготовки спортсменов и команд. Индивидуальный подход при психологической подготовке. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности; профессионально-важные психические состояния на различных актуальных отрезках спортивной деятельности. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды), методы его изучения и коррекции. Динамика психических состояний. Психические состояния тренировки и соревнования. Психическая и психологическая подготовленность к соревновательной деятельности. Решение психологической задачи. Обоснование правильного ответа в письменной форме.		10
Модуль №2	**Прикладные аспекты психологии физической культуры и спорта**			
	Название раздела 1			
2.1.	**Тема** **Методы изучения и коррекции спортивного коллектива**	**Лекции** **Практические/семинарские занятия** **Самостоятельная работа студентов** Социально-психологические особенности спортивной группы. Формальная и неформальная структура команды. Развитие малой группы. Лидерство в спортивной группе. Сплоченность и социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений «спортсмен-спортсмен». Стили руководства спортивной группой. Методы исследования и оптимизации внутригруппового общения в команде. Исследование внутригруппового общения в команде (тестирование)		10
2.2.	**Тема** **Основы психорегуляции .**	**Лекции** Понятие психорегуляции. Роль познавательных и эмоциональных процессов в психической регуляции. Гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы. Основы аутогенной тренировки. Идеомоторная тренировка. Психологические компоненты оптимального боевого состояния спортсмена; способы достижения ОБС. Методы и приемы снятия избыточного нервно-психического напряжения. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Психорегуляция на этапе восстановления	2	

		Практические/семинарские занятия **Самостоятельная работа студентов** Специальная психологическая подготовка к соревнованиям Решение психологической задачи. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии и какие при стартовой лихорадке»		10
2.3.	**Тема** **Спортивная психодиагностика и психология спортивного отбора**	**Лекции** **Практические/семинарские занятия** Составление плана психологической подготовки спортсмена к соревнованию по А.Ц. Пуни . **Самостоятельная работа студентов *(конспект*)** Понятие психологической диагностики. Спортивная психодиагностика. Классификация психодиагностических методов и методик. Технические характеристики тестов. Этапы психодиагностического процесса. Психодиагностические методики в спорте: методики диагностики психических процессов, состояний, личностных особенностей. Когнитивные тесты. Стандартизованные самоотчеты. Проективные методики. Психодиагностика спортивного коллектива. Критерии профессиональной пригодности в спорте. Система психологического отбора в спорте. Психология спортивного отбора. Практика психологического отбора в спорте. Конспект по психодиагностическим методикам в спорте.	2	10
2.4	**Тема** **Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте**	**Лекции** **Практические/семинарские занятия** **Самостоятельная работа студентов (*доклад*)** Психологические концепции возрастного развития человека. Периодизации психического развития. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте. Психическое развитие в младенческом возрасте. Раннее детство как сенситивный период развития телесности. Специфика развития в дошкольном и младшем школьном возрасте. Особенности и задачи развития подростков. Психическое развитие взрослых. Психология мужчин и женщин: половой и гендерный аспекты. Особенности мотивации, эмоционально-волевой регуляции и интеллектуальной деятельности мужчин и женщин. Гендерная специализация в спорте. Психология мужчин и женщин: половой и гендерный аспекты . Подготовить доклад на тему «Психологические концепции возрастного развития человека»		10,6

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема занятия	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (Час) Очное отд.	Трудоемкость (Час) Заочное отд.
Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания	Лекция с использованием мультимедийного сопровождения	2	
Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности	Лекция + дискуссия по ходу лекции	2	2
Основы психорегуляции	Практическое занятие: идеоматорная тренировка Снятие избыточного нервно-психического напряжения	2	
Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте	Дискуссия по ходу лекции	2	2

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготов-

ки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

МОДУЛЬ №1 Теоретические основы психологии физической культуры и спорта 1.1.**Тема: Введение в психологию физической культуры и спорта**
Содержание Подготовить доклад «История развития психологии физического воспитания и спорта» План: этап зарождения, этап становления и современный этап.
Форма отчетности. Выступление на семинаре
1.2.**Тема: Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования**
Содержание Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни, профилактика зависимого поведения, способы активации деятельности при занятиях физической культурой
Форма отчетности

проверка конспекта, устный опрос по конспекту
1.3.**Тема Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания**
Содержание Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: развитие психоматорных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания, моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
Форма отчетности проверка конспекта, устный опрос по конспекту .
1.4.**Тема Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания**
Содержание Подготовить доклад по теме «Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом». По плану: 1. .Проявление воли при выполнении физического упражнения 2. Возрастные проявления воли. 3. Воспитание воли в процессе занятия физической культурой и спортом**.**
Форма отчетности Выступление на семинаре
1.5.**Тема Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности**
Содержание Решение психологической задачи. Укажите, какие из перечисленных утверждений относится к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной. 1. Оценка и самооцека тренированности. 2. Овладение идеомоторной тренировкой 3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом. 4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов. 5. Овладение приемами саморегуляции. 6. Воспитание волевых качеств спортсмена. 7. Актуализация спортсмена к максимальным волевым усилиям.
Форма отчетности Дать обоснование правильного ответа в письменной форме..
Модуль №2 Прикладные аспекты психологии физической культуры и спорта **2.1. Тема: Методы изучения и коррекции спортивного коллектива**
Содержание Исследование внутригруппового общения в команде
Форма отчетности Результаты тестирования

2.2. Тема Основы психорегуляции .
Содержание Решение психологической задачи. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии и какие при стартовой лихорадке». 1. Упражнения с большой амплитудой, не быстрые. 2. Успокаивающий самомассаж 3. Интенсивная специальная разминка. 4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом. 5. Резкие, быстрые упражнения в неровном ритме. 6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах. 7. Прослушивание любимых мелодий. 8. Идеомоторная разминка
Форма отчетности Дать обоснование правильного ответа
2.3. Тема Спортивная психодиагностика и психология спортивного отбора
Содержание Разработать и осветить в конспективной форме вопрос: «Психодиагностические методики в спорте» Методики диагностики психических процессов, состояний, личностных особенностей. Когнитивные тесты, стандартизированные самоотчеты, проектные методики.
Форма отчетности проверка конспекта, устный опрос по конспекту
2.4. Тема Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте
Содержание Подготовить доклад на тему «Психологические концепции возрастного развития человека»
Форма отчетности Заслушать доклад и обсудить на семинаре

Заочная форма обучения

МОДУЛЬ №1 Теоретические основы психологии физической культуры и спорта **1.1.Тема: Введение в психологию физической культуры и спорта**
Содержание Психологическая систематика видов спорта. Подготовить доклад «История развития психологии физического воспитания и спорта»
Форма отчетности.

Выступление на семинаре
1.2.Тема: Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования
Содержание Понятие обучения и воспитания. Структура спортивной деятельности: мотивация, средства, результат. Особенности воспитания в процессе физической культуры. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни. Профилактика зависимого поведения. Способы активации деятельности при занятиях физической культурой. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Нравственная подготовка. Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Условия спортивного совершенствования Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни, профилактика зависимого поведения, способы активации деятельности при занятиях физической культурой.
Форма отчетности проверка конспекта, устный опрос по конспекту
1.3.Тема Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания
Содержание Психологические основы освоения двигательных действий. Структура и стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Развитие психомоторных, познавательных способностей эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Развитие и способы поддержания внимания при занятиях физической культурой и спортом. Роль памяти и мышления в двигательной и спортивной деятельности. Использование различных видов мышления на занятиях физической культурой. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: развитие психоматорных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания, моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
Форма отчетности проверка конспекта, устный опрос по конспекту .
1.4.**Тема Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания**
Содержание Волевая подготовка спортсмена Подготовить доклад по теме «Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом». По плану: 1. Проявление воли при выполнении физического упражнения 2. Возрастные проявления воли. 3. Воспитание воли в процессе занятия физической культурой и спортом**.**
Форма отчетности Выступление на семинаре

1.5. Тема Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности

Содержание

Мотивация двигательной и спортивной деятельности. Механизмы развития индивидуальности при занятиях физической культурой и спортом. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Понятие психологической подготовки спортсменов и команд. Индивидуальный подход при психологической подготовке. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности; профессионально-важные психические состояния на различных актуальных отрезках спортивной деятельности. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды), методы его изучения и коррекции. Динамика психических состояний. Психические состояния тренировки и соревнования. Психическая и психологическая подготовленность к соревновательной деятельности.

Решение психологической задачи. Укажите, какие из перечисленных утверждений относится к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной.

1. Оценка и самооцека тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация спортсмена к максимальным волевым усилиям.

Форма отчетности

Дать обоснование правильного ответа в письменной форме..

Модуль №2 Прикладные аспекты психологии физической культуры и спорта

2.1. Тема: Методы изучения и коррекции спортивного коллектива

Содержание

Социально-психологические особенности спортивной группы. Формальная и неформальная структура команды. Развитие малой группы. Лидерство в спортивной группе. Сплоченность и социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений «спортсмен-спортсмен». Стили руководства спортивной группой. Методы исследования и оптимизации внутригруппового общения в команде.

Исследование внутригруппового общения в команде (тестирование)

Форма отчетности

Результаты тестирования

2.2. Тема Основы психорегуляции .

Содержание

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям

Решение психологической задачи. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии и какие при стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, не быстрые.

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

Форма отчетности
Дать обоснование правильного ответа

2.3. Тема Спортивная психодиагностика и психология спортивного отбора

Содержание
Понятие психологической диагностики. Спортивная психодиагностика. Классификация психодиагностических методов и методик. Технические характеристики тестов. Этапы психодиагностического процесса. Психодиагностические методики в спорте: методики диагностики психических процессов, состояний, личностных особенностей. Когнитивные тесты. Стандартизованные самоотчеты. Проективные методики. Психодиагностика спортивного коллектива. Критерии профессиональной пригодности в спорте. Система психологического отбора в спорте. Психология спортивного отбора. Практика психологического отбора в спорте.
Разработать и осветить в конспективной форме вопрос: «Психодиагностические методики в спорте» Методики диагностики психических процессов, состояний, личностных особенностей. Когнитивные тесты, стандартизированные самоотчеты, проектные методики.

Форма отчетности
проверка конспекта, устный опрос по конспекту

2.4. Тема Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте

Содержание
Психологические концепции возрастного развития человека. Периодизации психического развития. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте. Психическое развитие в младенческом возрасте. Раннее детство как сенситивный период развития телесности. Специфика развития в дошкольном и младшем школьном возрасте. Особенности и задачи развития подростков. Психическое развитие взрослых. Психология мужчин и женщин: половой и гендерный аспекты. Особенности мотивации, эмоционально-волевой регуляции и интеллектуальной деятельности мужчин и женщин. Гендерная специализация в спорте.
Психология мужчин и женщин: половой и гендерный аспекты .
Подготовить доклад на тему «Психологические концепции возрастного развития человека»

Форма отчетности
Заслушать доклад и обсудить на семинаре

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

1. Ситуационные задачи:

1. Вы — тренер. Ваш выход из ситуации?

Проходя двором, Виталий Николаевич, тренер по акробатике, обратил внимание, как несколько девочек занимались гимнастикой: «делали» колесо, мостик, шпагат... Одна из них явно выделялась среди подруг: поразительная гибкость тела сочеталась с изящными, грациозными движениями. У тренера не было никаких сомнений насчет способностей этой девчушки. Он подошел к ней и пригласил на тренировку. Та с радостью согласилась. Остальные девочки, обступив тренера, начали упрашивать взять и их, но Виталий Николаевич был непреклонен: «Больше никто не подходит». Девочки в слезах разошлись по домам.

Тренер ждал свою избранницу на очередное занятие, но она не пришла. Не появилась она и впоследствии. И, проходя знакомым двором, Виталий Николаевич больше никогда не видел, чтобы кто-либо занимался там гимнастикой...

А как бы вы поступили на месте Виталия Николаевича

2. Как поступить тренеру в данной ситуации

Юля долго занималась в секции легкой атлетики. Появились успехи — особенно в прыжках в высоту. Но совершенно неожиданно она перестала тренироваться. Тренер пришел в школу, встретился с Юлей и от нее узнал, что родители категорически запретили заниматься прыжками, потому что Юля начала интенсивно расти, а рост девочке ни к чему. А от учителя физкультуры тренер услышал, что в семье Юли все отличаются относительно высоким ростом, и, естественно, что девочка генетически предрасположена к росту.

Как поступить тренеру в данной ситуации?

2. Семинар № 2. Тема: Введение в психологию физической культуры и спорта.

Вопросы:

1. Какова роль психологии физического воспитания и спорта в системе научно-практической деятельности?
2. В чем разница предмета психологии физической культуры и психологии спорта?
3. Каковы актуальные задачи современной психологии физической культуры и спорта?
4. Согласно систематике современных видов спорта к какому относится тот, которым Вы занимаетесь?
5. Каковы основные методы психологии физической культуры и спорта?

Литература:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта/Е. П. Ильин. - СПб.: РГПУ, 2011.- 352с.
2. Психология физической культуры и спорта/под ред. А. В. Родионова.- М.: Академия, 2010.- 368с.
3. Романова Е.С.. Психодиагностика. Учебное пособие / Романова Е.С.. - М.: КНОРУС, 2015. – 336 с.

3. Проверочные работы

Задача 1. Выделите пары понятий, в случае, когда одно понятие полностью покрывает содержание другого:

1. психика – ощущение
2. ощущение – отражение
3. ощущение – восприятие
4. ощущение – зрение

5. зрительные ощущения – слуховые ощущения
6. адаптация – ощущения
7. ощущение – познание
8. ощущение – сенсорная информация

Задача 2. Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к последующим:
Ощущение, зрение, сенсорная информация, чувственный образ, отражение.
Отражение – сенсорная информация – чувственный образ – ощущение – зрение

Задача 3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов (выделите другим цветом или подчеркните):
1. Ощущение как психофизиологический процесс начинается с а) физического процесса, б) физиологического процесса, в) психического процесса, г) все ответы верны, д) все ответы неверны.
2. К экстерорецептивным ощущениям относятся а) зрительные ощущения, б) чувство голода, в) органические ощущения, г) ощущения боли, д) все ответы верны, е) все ответы неверны.
3. Одно из основных свойств ощущений это а) константность, б) интенсивность, в) обобщенность, г) все ответы верны, д) все ответы неверны.

Сторонники структуралистского подхода считали: а) восприятие складывается из ощущений, как из кирпичиков, б) восприятие первично, ощущение вторично, в) восприятие ассоциативно связано с ощущениями, г) все ответы верны, д) все ответы неверны

4. Тесты

1. В каком периоде онтогенеза активно формируется «телесный образ Я»
а) младенчество;
б) раннее детство;
в) дошкольный возраст;
г) младший школьный возраст.

2. Ведущей деятельностью подростков является:
а) предметно-манипулятивная;
б) учебная;
в) общение в системе общественных отношений;
г) эмоционально-непосредственное общение.

3. К основным физическим качествам относят:
а) быстрота, сила, выносливость;
б) быстрота, сила, выносливость, ловкость;
в) быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость;
г) быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, смелость.

4. Установите правильную последовательность стадий формирования навыков в спорте:
овладение приемами формирования навыка
закрепление и совершенствование навыка
ознакомление с общей структурой упражнения

5. Какие признаки не относятся к стадии психического перенапряжения:
а) прочная стеничность;
б) капризность;
в) астеничность;
г) капризность.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы для экзамена

1. Предмет и задачи психологии физической культуры.
2. Психология спорта. История становления, предмет, актуальные проблемы и задачи.
3. Психология личности спортсмена, мотивация, способности.
4. Общая характеристика спортивной деятельности.
5. Специальная психологическая подготовка спортсмена.
6. Общая психологическая подготовка.
7. Общие понятия о спортивной команде как малой социальной группе и коллективе.
8. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках.
9. Психологические аспекты управления спортивной командой. Стили руководства.
10. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования.
11. Роль и особенности развития познавательных процессов в занятиях физической культурой.
12. Психологические аспекты формирования двигательных навыков.
13. Специфические психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
14. Психологические основы тактической подготовки.
15. Межличностные взаимоотношения в спорте.
16. Организация самовоспитания в целях эффективности занятий физической культурой.
17. Связь тактической подготовки спортсмена с развитием психических функций.
18. Психологические особенности технической подготовки.
19. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов и функций.
20. Развитие психомоторных процессов в физическом воспитании.
21. Психологические основы общения в спорте.
22. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
23. Методики психологической диагностики в спорте.
24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
25. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
26. Этапы психологического отбора в спорте.
27. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
28. Общие психологические особенности тренировочного процесса.
29. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования.
30. Психологические условия результативности тренировочного процесса.
31. Психологические особенности спортивного соревнования.
32. Психологическая подготовка тренера.
33. Понятие о процессе обучения и спортивного совершенствования.
34. Методы психорегуляции.
35. Методы восстановления психической работоспособности.
36. Психологическое обеспечение физической подготовки.
37. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
38. Понятие оптимального боевого состояния спортсмена (ОБС).
39. Психическое развитие в младенчестве.
40. Психическое развитие в раннем детстве.
41. Психическое развитие дошкольника.
42. Психическое развитие младшего школьника.
43. Психическое развитие подростка.
44. Особенности спортивной деятельности мужчин и женщин.

Вопросы для контроля и самоконтроля.

1. В чем сходство и различия психологии физического воспитания и психологии спорта?

2. Каковы основные этапы становления спортивной психологии в России?
3. Перечислите структурные компоненты спортивной деятельности.
4. В чем заключается специфика мотивации при занятиях спортом.
5. В чем особенность воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом?
6. Перечислите способы активации деятельности при занятиях спортом.
7. Приведите примеры включения движений в состав спортивного действия.
8. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.
9. Какова психологическая структура двигательного действия.
10. Перечислите приемы управления вниманием на занятиях физической культурой.
11. Как можно развивать творческое мышление на уроках физической культуры?
12. Охарактеризуйте основные особенности ведущих для спорта волевых качеств.
13. Какие существуют профессионально-важные состояния для различных актуальных отрезков спортивной деятельности?
14. Перечислите известные Вам гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы.
15. Что находится в основе идеомоторной тренировки?
16. Какие группы психодиагностических методик Вы знаете?
17. Каковы психометрические требования, предъявляемые к психодиагностическим методикам?
18. В чем заключается смысл этапа выбора прогностических признаков в системе психологического отбора?
19. Что такое возраст с точки зрения психологии?

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

Темы контрольных работ для студентов очной и заочной форм обучения

1. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
2. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
3. Психологическая систематика видов спорта.
4. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
5. Особенности мыслительной деятельности.
6. Интерес к физической культуре.
7. Специализированные восприятия в спорте.
8. Способности, необходимые учителю физической культуры.
9. Умения учителя физической культуры.
10. Психологические особенности личности тренера.
11. Мотивационная сфера школьника.
12. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды), методы его изучения и коррекции.
13. Психологические основы отбора в спорте.
14. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результат спортивной деятельности.
15. Психологические аспекты спортивного соревнования.
16. Межличностные взаимоотношения в спорте.
17. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.

.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений/А. В. Родионов, В.Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и [др]; под ред.А. В. Родионова.- Москва: Академия, 2010.- 368с.- ISBN 978-5-7695-6833-6.- 2500 экз.-Текст: непосредственный.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта/ Е. П Ильин.- Санкт-Петербург: Питер, 2011.- 352с.: ил.- ISBN 078-5-91180-928-7.- 1500 экз.-Текст: непосредственный.

3. Практикум по спортивной психологии/под ред И. П.Волкова.- Санкт-Петербург: Питер, 2002.- 288с.: ил.- ISBN 5-94723-107-7.- 4500 экз.-Текст: непосредственный.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — Москва : Юрайт, 2018. — 531 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: непосредственный.
5. Шишенко Г.А. Методические материалы по дисциплине: «Психология ФКиС». 2020.стр16.

8.2 Дополнительная литература

1. Романова Е.С.. Психодиагностика. Учебное пособие / Романова Е.С.. - М.: КНОРУС, 2015. – 336 с.
2. Немов Р.С.. Психология (для бакалавров). Учебник / Немов Р.С.. - М.: КНОРУС, 2015. – 720 с.
3. Волков Б.С.. Методология и методы психологического исследования (для бакалавров). Учебное пособие / Волков Б.С. , Волкова Н.В.. - М.: КНОРУС, 2014. – 344 с.
4. Кроль В.М.. Психофизиология (для бакалавров). Учебное пособие / Кроль В.М. , Виха М.В.. - М.: КНОРУС, 2013. – 512 с.
5. Оварова, Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. / Оварова Р.В. – М.: ТЦ Сфера при участии "Юрайт-М", 2001.
6. Петровский, А.В.. Психология: учебник для студентов высш. пед. уеб. заведений. – 2 издание; стереотип / Петровский А.В., Ярошевский М.Г. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.
7. Талызина, Н.Ф. Практикум по педагогической психологии: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. / Талызина Н.Ф. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.
8. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов сред. пед. учеб. заведений. – 3-е изд., стереотип. / Талызина Н.Ф. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.
9. Тартель, А.Л. Психология в вопросах и ответах. Учеб. пособие. / Тартель А.Л. – М.: ТК ВЕЛБИ, Изд-во Проспект, 2004.
10. Гогунов, Е.И. Психология физического воспитания и спорта/Е. И. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2004.- 288с
11. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, 2004.- 576с.
12. Шишенко, Г.А. Психология физической культуры. Учебно-методическое пособие. / Шишенко Г.А. – ЕФ УралГУФК, 2014 год..

8.3. Электронные образовательные ресурсы

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223 (дата обращения: 02.04.2019).
2. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/sportivnaya-psihologiya-432777 (дата обращения: 02.04.2019).
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/psihologiya-lichnosti-sportsmena-438413 (дата обращения: 02.04.2019).

8.4. Информационные ресурсы

1. Вестник МГУ: Сер.14 Психология http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/
2. http://ito.edu.ruИнформационные технологии в образовании.

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
5. Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать

обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

(для дисциплины с экзаменом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1 Теоретические аспекты психологии физической культуры и спорта			**22**	**42**
Контроль				
Посещение занятий		Присутствие и активность на занятии, составление конспекта		**8,9**
Практическая работа	**Тема:** Составление психологической характеристики на тренера.	Выполнение практической работы правильно – 7,0 б. Выполнение практической работы с замечаниями – 3,7 б.	**3,7**	**7,0**
Тестовый контроль	Теоретические аспекты психологии физической культуры и спорта.	50 - 60% - 3,7 б. 61 - 70% - 5,0 б. 71 – 80 % - 6,0 б. 81 – 100 – 7,0 б.	**3,7**	**7,0**
Семинар	**Тема:** 1. Введение в психологию физической культуры и спорта. 2. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. 3. Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания 4. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.	При подготовке к семинару выступление оформляется без сообщения на семинаре – 0,9 б. При подготовке к семинару выступление оформляется и делается сообщение – 1,4 б. Подготовка, оформление и проведение семинара – 1,8 б.	**0,9**	**1,8**
Самостоятельная работа				
Конспект	**Тема:** 1. История возникновения и развития психологии спорта. 2. Специфика обучения, воспитания и совершенствования в	Наличие конспекта – 0,7 б. Наличие конспекта с планом – 1,1 б. Наличие конспекта с планом и тезисами – 1,4 б.	**0,7**	**1,4**

	спорте. 3. Интеллектуальная сфера спортсмена. 4. Многообразие эмоциональных состояний в спорте. 5. Психологическая подготовленность спортсмена.			
Подготовка к семинару и выступление	**Тема:** 1. Задачи психологии физической культуры и спорта и способы их реализации. 2. Особенности спортивной деятельности. 3. Психология формирования двигательного навыка. 4. Спортивная злость.	При подготовке к семинару выступление оформляется без сообщения на семинаре – 0,9 б. При подготовке к семинару выступление оформляется и делается сообщение – 1,4 б. Подготовка, оформление и проведение семинара – 1,8 б.	**0,9**	**1,8**
Выступление с докладом	**Тема:** Состояния в спортивной деятельности.	Оформление доклада оценивается в 3,7 б. Выступление с докладом оценивается в 5,2 б. Выступление и ответы на вопросы оценивается в 7,0 б.	**3,7**	**7,0**
Модуль №2 Прикладные аспекты психологии физической культуры и спорта			**22**	**42**
Контроль				
Посещение занятий		Присутствие и активность на занятии, составление конспекта		**7,1**
Практическая работа	**Тема:** Составление плана психологической подготовки спортсмена к соревнованию по А.Ц. Пуни.	Выполнение практической работы правильно – 5,3 б. Выполнение практической работы с замечаниями – 2,8 б.	**2,8**	**5,3**
Тестовый контроль	Аспекты психологии физической культуры и спорта	50 - 60% - 2,8 б. 61 - 70% - 3,8 б. 71 – 80 % - 4,8 б. 81 – 100 – 5,3 б.	**2,8**	**5,3**
Коллоквиум	**Тема:** Личность тренера и межличностные отношения в спорте.	Состоит из вопросов Студенты вытягивают билетик, в котором три вопроса. Ответ на 3-и вопроса правильно – 5,3 б. Ответ на 2-а вопроса правильно – 4,5 б. Ответ на 1-н вопрос правильно – 2,8 б.	**2,8**	**5,3**
Семинар	**Тема:** 1. Основы психорегуляции. 2. Методики диагностики и самодиагностики.	При подготовке к семинару выступление оформляется без сообщения на семинаре – 1,4 б. При подготовке к семинару выступление оформляется и делается сообщение – 2,0 б. Подготовка, оформление и проведение семинара – 2,6 б.	**1,4**	**2,6**

Самостоятельная работа				
Разработка конспекта	**Тема:** 1. Понятие и структура спортивного коллектива. 2. Понятие психорегуляции. 3. Понятие психодиагностики. 4. Психологическая характеристика различных возрастных периодов.	Наличие конспекта – 0,9 б. Наличие конспекта с планом – 1,4 б. Наличие конспекта с планом и тезисами – 1,8 б.	**0,9**	**1,8**
Подготовка к семинару и выступление	**Тема:** 1. Основы психорегуляции. 2. Методики диагностики и самодиагностики.	При подготовке к семинару выступление оформляется без сообщения на семинаре – 1,8 б. При подготовке к семинару выступление оформляется и делается сообщение – 2,3 б. Подготовка, оформление и проведение семинара – 2,8 б.	**1,8**	**2,8**
Подготовка докладов и тезисов	**Тема:** 1. Аутогенная тренировка. 2. Мужские и женские виды спорта.	Оформление доклада – 1,8 б. Выступление с докладом – 2,3 б. Выступление и ответы на вопросы – 2,8 б.	**1,8**	**2,8**
Экзамен		Экзамен проводится по вопросам. Максимальное количество баллов, которое можно получить на экзамене 20 .	6,0	20,0
			60	**100**

Приложение 2

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к **обязательной части Б1.О.15** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении учебных курсов психологии и педагогики, теории и методики физической культуры.

1. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть ОПК-1 «способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста» в объеме «Способен планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста», ОПК-2 «Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий» в полном объеме, ОПК-6 «способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни» в объеме «Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации», ОПК-9 «Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся» в объеме «Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся» и ОПК-10 «способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта» в полном объеме.

2. Содержание дисциплины

МОДУЛЬ №1 «Теоретические основы психологии физической культуры и спорта»

Тема: Введение в психологию физической культуры и спорта

Тема: Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования

Тема: Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания

Тема: Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания

Тема: Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности

МОДУЛЬ №2 «Прикладные аспекты психологии физической культуры и спорта»

Тема: Методы изучения и коррекции спортивного коллектива

Тема: Основы психорегуляции

Тема: Спортивная психодиагностика и психология спортивного отбора

Тема: Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		1	**2**	**3**	**4**
Зачетные единицы	з.е.			3	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час			108	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен			экзамен	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час			36,4	
Лекции (Лек)	час			18	
Практические занятия (Пр)	час			18	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час			0,4	
Самостоятельная работа, в том числе	час			36	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			35,6	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час			8	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		1	**2**	**3**	**4**
Зачетные единицы	з.е.			3	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час			108	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен			экзамен	
Контактная работа (Контакт.часы), в том числе	час			12,4	
Лекции (Лек)	час			6	
Практические занятия (Пр)	час			6	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (КАт)	час			0,4	
Самостоятельная работа, в том числе:	час			86,6	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			9	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час			4	