



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	Физическая культура	
	Психология физического воспитания и спорта	Б1.В.13

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета  
протокол № 8 от «31» августа 2017 г.

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

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2015**

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	6
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	7
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	7
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	8
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	16
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
7.1. Основная литература .....	17
7.2. Дополнительная литература.....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	18
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	24
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	24
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	25

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2)	<p><b>Выпускник знает:</b> методы изучения социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> методами и методиками изучения социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся.</p>	в соответствии с учебным планом
готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3)	<p><b>Выпускник знает:</b> основные понятия психологии физического воспитания и спорта, необходимые для сопровождения учебной и учебно-тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать полученные знания для решения профессиональных задач.</p> <p><b>Владеет:</b> методами оценки межличностных отношений в педагогическом и спортивном коллективах.</p>	в соответствии с учебным планом
способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3)	<p><b>Выпускник знает:</b> современные формы и методы воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> применять полученные знания для воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>Владеет:</b> способами решения задач воспитания обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.</p>	в соответствии с учебным планом

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к дисциплинам Блока 1 вариативной части образовательной программы учебного плана 44.03.01 направления «Педагогическое образование» направленности «Физическая культура». К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями об основных закономерностях физического и психического развития обучающихся, их возрастных особенностях; умениями организовать образовательный и тренировочный процесс в области физической культуры и спорта; навыками применения психологических знаний в практике реализации физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» является базовой для дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта».

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>5/180</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
Лекции	18
лабораторные занятия (включая защиту отчета по лабораторным работам)	18
практические занятия	18
контроль самостоятельной работы студента	4
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета	18
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к семинарским и/или практическим занятиям	18
подготовка к контрольной работе	6
подготовка учебного проекта	10
выполнение заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE	34
подготовка к экзамену и сдача экзамена	<b>36</b>
Промежуточная аттестация в форме	<i>экзамена</i>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Очная форма обучения

Наименование тем (разделов)	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий

Психология физического воспитания и спорта		Б1.В.13		
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
<b>Раздел 1. Психология физического воспитания</b>				
Тема 1.1. Предмет психологии физического воспитания. Взаимосвязь физического и психомоторного развития	1			4
Тема 1.2. Мотивационные основы физкультурно-спортивной деятельности	2	4		7
Тема 1.3. Психологические аспекты познания и освоения двигательных действий	2	4		7
Тема 1.4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	2	4		8
Тема 1.5. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	1	4		7
Тема 1.6. Психологическая характеристика личности учителя	1	4		6
Тема 1.7. Психология малых групп в системе физической культуры		2		6
<b>Раздел 2. Психология спорта</b>				
Тема 2.1. Предмет психологии спорта. Психологическая систематика видов спорта	1			4
Тема 2.2. Психологические особенности спортивной деятельности	2	2		6
Тема 2.3. Психологические основы спортивной дидактики	2	2		5
Тема 2.4. Психология личности спортсмена	2	2		6
Тема 2.5. Личность и авторитет тренера	2	2		5
Тема 2.6. Социальная психология спортивных групп		2		5
Тема 2.7. Методы психодиагностики в спорте		4		10
Контроль самостоятельной работы студентов			4	
Подготовка к экзамену (включая групповую консультацию)				36
<b>ИТОГО: 180 часов</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>122</b>
<b>Раздел 1. Психология физического воспитания</b>				
<i>Тема 1.1. Предмет психологии физического воспитания. Взаимосвязь физического и психомоторного развития.</i>				
<p>Понятие о предмете психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты. Задачи психологии физического воспитания. Психомоторная сфера человека. Потребности человека в двигательной активности. Произвольность двигательных действий, ее развитие в детском возрасте. Двигательная память и двигательное воображение как компоненты психомоторики. Психомоторика как средство регуляции состояний. Развитие психомоторики на уроках физической культуры. Методы оценки психомоторики.</p>				
<i>Тема 1.2. Мотивационные основы физкультурно-спортивной деятельности.</i>				
<p>Удовлетворение потребностей человека в процессе занятий физической культурой. Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Система мотивов, доминирующие мотивы. Мотивационная сфера школьников разных возрастных групп. Учет особенностей мотивации занятий физической культурой у школьников разного возраста в содержании и организации урока по физической культуре. Уровни притязаний занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.</p>				
<i>Тема 1.3. Психологические аспекты познания и освоения двигательных действий.</i>				
<p>Получение и преобразование информации человеком. Познание мира и сознание. Познавательные психические процессы. Принципы развития познавательных процессов. Познание</p>				
Тула		Страница 5 из 32		

в физическом воспитании. Виды действий в деятельности человека. Действие и движение. Действие, операция и навык. Психологическая структура двигательных навыков. Навыки и умения. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.

**Тема 1.4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

Активация деятельности учащихся на уроках физической культуры. Факторы, обуславливающие активность учащихся на уроках физической культуры. Удовлетворенность уроками физической культурой и факторы ее определяющие. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Создание положительного эмоционального фона на уроке физической культуры. Дидактические принципы.

**Тема 1.5. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

Ученик – субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Физиологические и психологические аспекты взаимосвязи эмоций и движения. Снижение тревожности и агрессивности средствами физических упражнений. Волевая сфера школьника. Развитие волевых и нравственных свойств личности средствами физического воспитания. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника. Формирование потребности к самосовершенствованию и саморазвитию на уроках физической культуры.

**Тема 1.6. Психологическая характеристика личности учителя.**

Субъектность педагога. Профессиональная направленность личности учителя. Познавательная направленность личности учителя. Профессионально-значимые качества личности педагога. Общие и специальные знания учителя физической культуры. Способности и умения, необходимые учителю физической культуры. Диагностика проявления творческой индивидуальности в личности учителя. Стиль деятельности учителя физической культуры. Особенности руководства у учителей физической культуры разного пола. Авторитет учителя физической культуры.

**Тема 1.7. Психология малых групп в системе физической культуры.**

Понятие малой группы. Развитие малой группы. Малая группа – спортивная команда. Межличностные отношения в группе. Психологический климат и психологическая атмосфера группы. Руководство малой группой – спортивной командой. Стили руководства. Особенности малых групп детей и подростков разного возраста.

## **Раздел 2. Психология спорта**

**Тема 2.1. Предмет психологии спорта. Психологическая систематика видов спорта.**

Предмет и задачи психологии спорта. Взаимосвязь психологии спорта и психологии физического воспитания. Основные понятия психологии спорта. Этапы развития психологии спорта. Психологические особенности спортивной и тренировочной деятельности. Психологические особенности соревновательной деятельности. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.

**Тема 2.2. Психологические особенности спортивной деятельности.**

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

**Тема 2.3. Психологические основы спортивной дидактики.**

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической

подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

**Тема 2.4. Психология личности спортсмена.**

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Специфика мотивов личности в спорте. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Типологические свойства и особенности темперамента личности спортсмена и их оценка. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена. Лидерство в спорте и личность. Взаимоотношения между тренером и спортсменом.

**Тема 2.5. Личность и авторитет тренера.**

Структура личности тренера. Ролевые позиции тренера. Психологические особенности личности тренера. Зависимость эффекта воздействия от авторитета тренера. Педагогические особенности тренера. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера. Влияние личности тренера на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена.

**Тема 2.6. Социальная психология спортивных групп.**

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

**Тема 2.7. Методы психодиагностики в спорте.**

Общие понятия психодиагностики спорта. Спортивная психодиагностика, как раздел психологии спорта. Ориентация и отбор в различные виды спортивной деятельности. Методы исследования психических процессов. Психодиагностические тесты. Психодиагностика личности спортсмена. Методики диагностики психических состояний. Психодиагностика спортивных команд.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа студентов проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; формирования умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов.

Для успешной подготовки к лабораторным занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий. При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студенту доступны следующие учебно-методические ресурсы:

Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с.: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404>

Психология физической культуры: учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>.

Яковлев, Б.В. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.В. Яковлев. - Москва: Советский спорт, 2010. - 208 с. - ISBN 978-5-9718-0469-7: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374>.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» направлена на формирование у студентов следующих компетенций:

ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

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

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

Формирование компетенций «способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся» (ОПК-2); «готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса» (ОПК-3); «способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности» (ПК-3) осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом.

### 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
<i>Знания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия психологии физического воспитания и спорта, необходимые для сопровождения учебной и учебно-тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методы изучения социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- современные формы и методы воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся.</li> </ul>	<p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 60 баллов (при условии, что на экзамене набрано не менее 10 баллов).</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 61 до 80 баллов (при условии, что на экзамене набрано не менее 10 баллов).</p> <p><b>Оценка «отлично»</b> выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 81 до 100 баллов (при условии, что на экзамене набрано не менее 10 баллов).</p>
<i>Умения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания для решения профессиональных задач;</li> <li>- осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> <li>- применять полученные знания для решения задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
<i>Навыки</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценки межличностных отношений в педагогическом и спортивном коллективах;</li> </ul>	



- применения методов и методик изучения социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся;
- решения задач воспитания обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

Критерии оценивания компетенции формируются на основе балльно-рейтинговой системы с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенции.

<i>Баллы, набранные студентом в течение семестра</i>	<i>Баллы за промежуточную аттестацию (экзамен)</i>	<i>Общая сумма баллов за семестр</i>	<i>Отметка</i>
61-80	0-20	81-100	Отлично
41-60	0-20	61-80	Хорошо
21-40	0-20	41-60	Удовлетворительно
0-20	0-20	0-40	Неудовлетворительно

Основой для определения оценки на экзамене служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного учебной программой.

- **«ОТЛИЧНО»** заслуживает студент, показавший всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала, усвоивший основную и продемонстрировавший ознакомление с дополнительной литературой, рекомендуемой программой, и набравший в совокупности не менее 81 балла. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.
- **«ХОРОШО»** заслуживает студент, показавший всесторонние и систематические знания учебно-программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой и набравший в совокупности не менее 61 балла. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, но не проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.
- **«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** заслуживает студент, продемонстрировавший знания учебно-программного материала и набравший в совокупности за семестр от 41 до 60 баллов. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, усвоившим основные понятия дисциплины, но допустившим ошибки при ответе на экзаменационные вопросы.
- **«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала. Оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если студент набрал в совокупности менее 41 балла. После выявления отсутствия знаний по предмету, преподаватель дает студенту ряд рекомендаций перед дополнительной подготовкой и пересдачей экзамена.

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

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

1. Предмет и задачи психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.

2. Психомоторная сфера человека. Двигательная память и двигательное воображение, как компоненты психомоторики.
3. Развитие психомоторики на уроках физической культуры. Методы оценки психомоторики.
4. Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Система мотивов, доминирующие мотивы.
5. Мотивационная сфера школьников разных возрастных групп. Учет особенностей мотивации занятий физической культурой у школьников разного возраста в содержании и организации урока по физической культуре.
6. Принципы развития познавательных процессов. Познание в физическом воспитании.
7. Психологическая структура двигательных навыков. Навыки и умения.
8. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.
9. Активация деятельности учащихся на уроках физической культуры. Факторы, обуславливающие активность учащихся на уроках физической культуры.
10. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
11. Особенности мыслительной деятельности и проявления памяти на уроках физической культуры.
12. Способы создания положительного эмоционального фона на уроке физической культуры.
13. Ученик как субъект учебной деятельности. Физиологические и психологические аспекты взаимосвязи эмоций и движения.
14. Волевая сфера школьников. Снижение тревожности и агрессивности средствами физических упражнений.
15. Типические особенности личности школьников. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
16. Профессиональная направленность личности учителя. Профессионально-значимые качества личности педагога.
17. Общие и специальные знания учителя физической культуры. Способности и умения, необходимые учителю физической культуры.
18. Стили деятельности учителя физической культуры. Особенности руководства у учителей физической культуры разного пола.
19. Малая группа – спортивная команда. Психологический климат и психологическая атмосфера группы.
20. Руководство малой группой – спортивной командой. Стили руководства.
21. Основные понятия и этапы развития психологии спорта.
22. Психологические особенности спортивной и тренировочной деятельности.
23. Психологические особенности соревновательной деятельности. Предсоревновательные психические состояния.
24. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
25. Психологическая характеристика физических качеств и двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.
26. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте.
27. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
28. Экстремальные ситуации предсоревновательного характера как фактор снижающий результативность в спортивной деятельности.
29. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
30. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
31. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена и методы его совершенствования.
32. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

33. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
34. Специфика мотивов личности в спорте. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.
35. Типологические свойства и особенности темперамента личности спортсмена и их оценка.
36. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
37. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
38. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена.
39. Лидерство в спорте и личность. Взаимоотношения между тренером и спортсменом.
40. Ролевые позиции тренера. Психологические особенности личности тренера.
41. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера. Зависимость эффекта воздействия от авторитета тренера.
42. Влияние личности тренера на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена.
43. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе.
44. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение.
45. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
46. Общие понятия психодиагностики спорта. Спортивная психодиагностика, как раздел психологии спорта.
47. Ориентация и отбор в различные виды спортивной деятельности.
48. Методы исследования психических процессов. Психодиагностические тесты.
49. Психодиагностика личности спортсмена. Методики диагностики психических состояний.
50. Психодиагностика спортивных команд. Методики психодиагностики спортивных команд.

**ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**  
**по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»**

*1. Что является предметом психологии физического воспитания?*

1. Психологические особенности учителя физической культуры, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся.
2. Закономерности тренировочной и соревновательной деятельности, закономерности формирования физических качеств спортсменов.
3. Закономерности формирования спортивных команд, поведения и деятельности спортсменов в них, становление личности спортсмена.

*2. В какой последовательности нужно расставить виды мотивов в соответствии со степенью их осознанности?*

1. Влечение - интерес - направленность личности - склонности
2. Направленность личности - интерес - влечение - склонности
3. Влечение - склонности - интерес - направленность личности

*3. Какой мотив занятий спортом у мужчин выражен сильнее чем у женщин?*

1. Добиться красивого телосложения
2. Добиться через занятие спортом социального признания
3. Быть полезным для других

*4. Тест, позволяющий определить психическое состояние человека на основании выбора*

*им цветовой гаммы, был разработан....*

1. Г. Айзенком
2. М. Люшером
3. Л. Моррисом

*5. Какой вид активности НЕ входит в психическую активность учащихся на уроке физической культуры?*

1. Познавательная активность.
2. Двигательная активность.
3. Политическая активность.

*6. К социальным факторам повышения активности учащихся на уроке физической культуры НЕ относится фактор....*

1. Материальной заинтересованности
2. Организации деятельности учащихся
3. Цели занятий физической культурой

*7. Осознанное избирательное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего его объекта, определяется термином....*

1. Любопытство
2. Интерес
3. Импринтинг

*8. Стремление человека достичь отдаленной по времени цели определяется термином....*

1. Целеполагание
2. Целеустремленность
3. Целенаправленность

*9. Для учащихся с низкой потребностью в двигательной активности требуется такая организация работы, при которой...*

1. Они чувствовали бы постоянное внимание учителя и контроль за их действиями
2. Они чувствовали бы постоянный рост своих результатов
3. Они чувствовали бы понимание важности физической культуры для собственного развития

*10. В каком возрасте интерес к физической культуре определяется жизненными планами и мотивами получения профессии?*

1. 7-8 лет
2. 12-13 лет
3. 15-16 лет

*11. Кто из ученых изучал отношение школьников к физической культуре как к предмету и как к уроку?*

1. Е.А. Сидоров
2. Е.Г. Писанникова
3. А.Е. Соловьева

*12. Какой стиль руководства не принимает большинство учащихся средней школы?*

1. Авторитарный
2. Демократический
3. Либеральный

*13. Что НЕ относится к факторам, повышающим эмоциональность урока?*

1. Обстановка урока и поведение учителя
  2. Использование игрового и соревновательного метода
  3. Требования школьной программы
14. В каких классах предложение о соревновании на уроке физической культуры встречается учениками холодно?
1. В младших классах
  2. В средних классах
  3. В старших классах
15. Оптимальная загруженность учащихся на уроке НЕ обеспечивается следующей мерой...
1. Формированием межличностных отношений
  2. Устранением ненужных пауз
  3. Осуществлением контроля за действиями учащихся
16. В группу дидактических принципов, отражающих процессуально-техническую сторону обучения, НЕ входит принцип....
1. Доступности
  2. Учета индивидуальных особенностей
  3. Прочности
17. Экспресс-методики определения свойств нервной системы были разработаны
1. В.Л. Марищуком
  2. Е.П. Ильиным
  3. Ю.М. Блудовым
18. Когда ученик не осознает всю координационную сложность, то это упражнение субъективно становится для него....
1. Слишком трудным
  2. Слишком легким
  3. Безразличным по трудности
19. Ученик, обладающий высокой двигательной активностью, НЕ имеет в своей типологии такого свойства как....
1. Преобладание возбуждения по "внутреннему" балансу
  2. Инертность нервных процессов
  3. Сила процессов возбуждения
20. Для учеников со слабой нервной системой более оптимальным является ....
1. Распределенный способ обучения
  2. Концентрированный способ обучения
  3. Форсированный способ обучения
21. Ученики с высокой тревожностью при обучении двигательным действиям чаще используют...
1. Нестандартные методы решения задачи
  2. Полную обратную связь с учителем
  3. Идеомоторную тренировку
22. Экспрессивные умения учителя физической культуры – это ...
1. Умения, связанные с выражением своих эмоций
  2. Умения, связанные с передачей знаний

## 3. Умения, связанные с регуляцией поведения учащихся

23. *Какое общение чаще используют учителя-мужчины, чем учителя-женщины?*

1. Межличностное общение
2. Межгрупповое общение
3. Личностно-групповое общение

24. *Какому типу поведения в конфликтной ситуации относится следующая характеристика: "В силу действенности своих побуждений, стремиться обязательно добиться нужного ему результата, склонен недооценивать последствия конфликта"?*

1. "Собеседник"
2. "Практик"
3. "Мыслитель"

25. *Методика изучения мотивов занятия спортом была предложена...*

1. В.И. Тропниковым
2. Ю.Л. Ханиным
3. Е.П Ильным

26. *Знания учителя физической культуры о том, как нужно сделать то или иное упражнение относятся к ...*

1. Теоретическим знаниям
2. Практическим знаниям
3. Методическим знаниям

27. *Умения, связанные с пониманием учителем как отдельных учеников, так и коллектива класса в целом, с анализом педагогической ситуации и результатов своей деятельности называются...*

1. Конструктивные умения
2. Коммуникативные умения
3. Гностические умения

28. *Какой вариант соотношений между типологическими особенностями человека, избираемым им стилем деятельности и эффективностью является наиболее оптимальным?*

1. Когда стиль выбирается исходя из типологических особенностей человека, но вопреки требованиям деятельности.
2. Когда стиль выбирают исходя из складывающейся ситуации и требований деятельности, но вопреки типологическим особенностям человека.
3. Когда стиль деятельности выбирается исходя из типологических особенностей человека и когда он не вступает в противоречие с ситуацией и требованиями деятельности.

29. *Стиль руководства, при котором тренер строг, но справедлив; поддерживает сложившийся уровень взаимоотношений в команде, даже при изменении ситуации; приверженец субординации, хорошо относится к спортсменам, которые «знают свое место», относится к...*

1. Жесткому авторитарному стилю руководства
2. Демократическому стилю руководства
3. Хозяйскому авторитарному стилю руководства

30. *При руководстве группой спортсменов, в которой нормой является безынициативность, привычка к пассивному выполнению распоряжений, наиболее*

*применим....*

1. Либеральный стиль руководства
2. Демократический стиль руководства
3. Авторитарный стиль руководства

*31. Раздел психологии спорта, основной задачей которого является измерение и контроль психических особенностей спортсменов называется....*

1. Спортивная метрология
2. Спортивная психодиагностика
3. Спортивная антропология

*32. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на....*

1. Изучение правил соревнований
2. Владение двигательными действиями
3. Совершенствование свойств личности спортсмена

*33. Какое положение наиболее верно? Психологическая подготовка спортсмена - это одна из сторон...*

1. Деятельности тренера
2. Учебно-воспитательного процесса в спорте
3. Деятельности психолога спортивной команды

*34. Активность, собранность, дисциплинированность спортсмена, продолжительность и результативность его карьеры определяются....*

1. Соматотипом
2. Темпераментом
3. Мотивацией

*35. В отношениях, обеспечивающих успешность тренировочного процесса и соревнований, проявляется....*

1. Темперамент спортсмена
2. Спортивный характер
3. Способность спортсмена

#### **ВОПРОСЫ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ**

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

1. Перечислите специфические условия спортивной деятельности.
2. Опишите отличительные особенности управления вниманием на уроках физической культуры у учащихся младшего и старшего школьного возрастов.
3. Перечислите и приведите примеры факторов, влияющих на длительность сохранения и последующую успешность выполнения разученного движения (упражнения)?
4. Предложите собственные варианты включения в учебную деятельность освобождённых
5. от выполнения физических упражнений учащихся.
6. Назовите этапы психологического анализа урока физической культуры.
7. Раскройте основные составляющие авторитета учителя физической культуры.

#### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТНЫХ ЗАДАНИЙ**

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

1. Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» с учетом индивидуально-психологических особенностей школьников.
2. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры.

3. Формирование интереса у школьников к физической культуре и спорту.
4. Психомоторные качества. Основные средства их развития на уроке физической культуры.
5. Специфика деятельности учителя физической культуры. Критерии ее эффективности.
6. Конфликтные ситуации и конфликты в деятельности учителя физической культуры. Управление конфликтами.
7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.
8. Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода.
9. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.
10. Методы психической саморегуляции в спорте.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков осуществляется по видам работы, выполняемой студентом. Все работы обучающихся оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого студента. В баллах оцениваются не только знания и навыки студентов, но и их творческие возможности, активность, неординарность решений поставленных проблем и т.д.

#### **СИСТЕМА РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Психология физического воспитания и спорта»**

<i>Оценочное средство</i>	<i>Кол-во оценочных мероприятий</i>	<i>Кол-во баллов за одно нормативное оценочное средство</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
<i>Устный отчет по темам дисциплины</i>	13 тем	2 балла	26
<i>Отчет по выполнению лабораторных работ</i>	9 работ	1 балл	9
<i>Тестирование</i>	4 тестовых задания	2 балла	8
<i>Контрольная работа</i>	1 работа	7 баллов	7
<i>Проектное задание</i>	1 задание	10 баллов	10
<i>Выполнение заданий для самостоятельной работы</i>	10 заданий	2 балла	20
<i>Ответ на экзамене</i>	1	20 баллов	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Требования к выполнению тестовых заданий.* При выполнении тестовых заданий с выбором одного (нескольких) ответа (-ов) в закрытой форме необходимо выбрать один (несколько) правильный (-ых) ответ (-ов) из предложенных вариантов.

При выполнении тестовых заданий на установление соответствия в закрытой форме необходимо установить соответствия для всех предложенных в задании признаков.

*Требования к проектному заданию.* Проектное задание представляет собой презентацию на одну из предложенных тем. Структура проекта: 1) титульный лист; 2) характеристика исследуемой проблемы; 3) способы решения поставленной проблемы; 4) практические примеры решения поставленной проблемы; 4) заключение; 5) список литературы.

При оценивании проекта учитывается: полнота раскрытия данной темы, соответствие излагаемого материала теме проекта, логичность построения презентации, ее красочное оформление; правильность и уверенность ответов на вопросы в ходе защиты проекта. На защиту проекта отводится до 10-15 минут, в течении которых студент излагает основные тезисы своей



работы.

*Требования к контрольной работе.* Контрольная работа – одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний. Студент должен дать четкие развернутые письменные ответы на теоретические вопросы. Студент должен грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме. При проверке контрольных работ учитывается умение студента самостоятельно изучить предложенную тему, полно и логично изложить ее с использованием практических примеров.

*Требования к экзамену.* Подготовка к экзамену осуществляется по перечню вопросов, выносимых на экзамен. Перечень вопросов выдает преподаватель не позднее чем за месяц до назначенной даты приема экзамена. При проработке вопросов, вынесенных на экзамен, необходимо использовать конспект лекций, а также учебно-методическую и учебную литературу, рекомендованную преподавателем.

Важно понимать, что положительный результат промежуточной аттестации по дисциплине может быть достигнут планомерной работой с материалом дисциплины в течение всего семестра, а не только подготовкой непосредственно перед экзаменом. Эффективная подготовка к экзамену должна включать в себя структурирование и повторение материала, изученного на аудиторных занятиях и в процессе выполнения различных видов самостоятельной работы

На экзамен студент обязан предоставить: полный конспект лекций (даже в случаях разрешения индивидуального графика посещения учебных занятий); полный конспект лабораторных и практических занятий; отчеты по выполнению заданий в рамках самостоятельной работы. На экзамене студент берет билет, готовится отвечать на вопросы билета и дает ответы после предварительной подготовки.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература**

1. Психология физической культуры: учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. – 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>.
2. Яковлев, Б.В. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.В. Яковлев. - Москва: Советский спорт, 2010. - 208 с. - ISBN 978-5-9718-0469-7: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374>.

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с.: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404>
2. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология": учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089>
3. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 198 с. - ISBN 978-5-4475-4450-8: То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - Москва: Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>.
5. Огородова, Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, Т. В. Огородова. - Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с. - ISBN 978-5-8397-0975-1: [Электронный ресурс]. - URL: <https://rucont.ru/efd/272187>
6. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для физкультурных

вузов / В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; под ред. В.Н. Смоленцевой. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 123 с.: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*» – база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языкознание и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт»*» – учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. <http://www.rucont.ru>

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*» - более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. <http://www.biblio-online.ru>

### Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*» – электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «*eLIBRARY.RU*» – доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «*КИБЕРЛЕНИНКА*» – научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

- зарубежные научные журналы Springer Journals (1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

- полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

– Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе НЭИКОН.

Журналы издательства [Annual Reviews](#)

Журналы издательства [Cambridge University Press](#)

Журналы издательства [Oxford University Press](#)

Журналы издательства [The Institute of Physics](#)

Цифровой архив журналов издательства Royal Society of Chemistry  
Цифровой архив журнала Nature (1869 - 2011 гг)  
Цифровой архив журнала Science (1880 - 1996 гг)  
Журналы издательства SAGE Publications  
Цифровой архив журналов издательства Taylor&Francis  
Цифровой архив журналов издательства Wiley  
Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины осуществляется в ходе контактной (лекции, практические и лабораторные занятия) и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Для успешного освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» студент должен:

1. посетить аудиторные занятия (лекционный курс, практические и лабораторные занятия),
2. предоставить отчет по лабораторным работам,
3. изучить материал, выносимый на самостоятельную работу,
4. устно отчитаться по темам дисциплины,
5. написать контрольную работу,
6. выполнить тестовые задания и задания для самостоятельной работы в системе moodle, позволяющие определить уровень самостоятельно освоенного материала,
7. подготовить и защитить проектное задание,
8. ответить на экзаменационные вопросы.

*Методические рекомендации по работе над лекционным материалом.* В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия: вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

*Методические рекомендации к практическим занятиям.* Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, по которым были прочитаны лекции, а также с проработкой вопросов, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую учебную литературу, осмыслить свои ответ на каждый вопрос. Систематическая подготовка студентов к лабораторным занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

В основе практических заданий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера.

### Тематика практических занятий по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

#### *Практическое занятие 1.*

#### ***Психологические аспекты познания и освоения двигательных действий***

#### *План изучаемой темы:*

1. Рассмотреть познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение). Представить их краткую характеристику.
2. Раскрыть основные принципы развития познавательных процессов в процессе физического воспитания.

3. Составить схему, характеризующую психологическую структуру двигательных умений и навыков.
4. Проанализировать возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)?
2. В чем вы видите разницу понятий «знание», «познание», «сознание»? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного?
3. Каков особый «вклад» ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации?
4. Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано?
5. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств.
6. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?

*Практическое занятие 2.*

***Психологические основы обучения на уроках физической культуры***

*План изучаемой темы:*

1. Изучить факторы, обуславливающие активность учащихся на уроках физической культуры.
2. Раскрыть основное содержание факторов, влияющих на удовлетворенность учащихся уроками физической культурой.
3. Дать характеристику основным способам поддержания устойчивости внимания на уроках физической культуры.
4. Составить схему, отражающую организацию эффективного восприятия на уроках физической культуры.
5. Описать особенности мыслительной деятельности и проявления памяти на уроках физической культуры.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Как создать у учеников «ориентировочную основу деятельности» на уроке физической культуры?
2. Какие особенности произвольного внимания следует использовать учителю физической культуры в работе с младшими школьниками?
3. Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроках физической культуры вы можете назвать?
4. Что характерно для восприятия удаленности и глубины объектов и восприятия движения? В чем состоит особенность восприятия темпа и ритма?
5. Как развивать у школьников творческое мышление на уроках физической культуры?
6. Какие факторы определяют активность школьников на уроках физической культуры?

*Практическое занятие 3.*

***Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры***

*План изучаемой темы:*

1. Дать характеристику школьнику как субъекту учебной деятельности.
2. Раскрыть физиологические и психологические аспекты взаимосвязи эмоций и движения.
3. Предложить пути снижения тревожности и агрессивности школьников средствами физических упражнений.

4. Привести конкретные примеры развитие волевых и нравственных свойств личности средствами физического воспитания.
5. Составить схему, отражающую типические особенности личности школьников и его индивидуальность.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности?
2. Что определяет мотивы школьника, связанные с результатом учебной деятельности?
3. Какие функции самооценки вам известны? Назовите этапы формирования самооценки.
4. Что характерно для эмоциональной сферы подростка?
5. Дайте характеристику понятию «сила воли». Какие особенности проявления воли у старшеклассников вы знаете?
6. Дайте определение понятию «типические особенности личности». Какие свойства темперамента вы знаете?

*Практическое занятие 4.*

***Психологические особенности спортивной деятельности***

*План изучаемой темы:*

1. Изучить психологические особенности двигательных навыков. Представьте стадии формирования двигательных навыков.
2. Дать характеристику двигательным ощущениям, как основе саморегуляции моторных действий.
3. Дать подробную характеристику основных составляющих идеомоторной тренировки.
4. Проанализировать стадии психического перенапряжения в спорте. Привести конкретные примеры.
5. Составьте схему, отражающую предсоревновательные психические состояния и их подробную характеристику.

*Вопросы для самоконтроля:*

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

***Практическое занятие 5. Психологические основы спортивной дидактики***

*План изучаемой темы:*

1. Изучить психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
2. Составить схему, отражающую психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсменов.
3. Дать характеристику тактическому мышлению спортсмена. Проанализируйте основные методы совершенствования тактического мышления.
4. Проанализировать моделирование спортивной деятельности, как метода организационной подготовки к соревнованиям. Привести конкретные примеры.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие виды ощущения мышечного напряжения вы знаете? К какому типу ощущений они относятся? Какие ощущения называются органическими?
2. Что находится в основе специализированного восприятия?

3. Для чего спортсмену необходим высокий уровень устойчивости внимания?
4. Что такое двигательная память?
5. Что такое тактическое мышление спортсмена? Что такое гибкость мышления спортсмена?
6. Какие требования предъявляются к плану тактических действий в спорте?
7. Почему антиципация является одним из ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов? Перечислите виды антиципации.

### *Практическое занятие 6. Психология личности спортсмена*

#### *План изучаемой темы:*

1. Дать характеристику личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
2. Раскрыть специфику мотивов личности в спорте. Подберите методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.
3. Подобрать методики оценки типологических свойств и темперамента личности спортсмена.
4. Составить схему, отражающую взаимоотношения между тренером и спортсменом. Приведите конкретные примеры взаимоотношений.

#### *Вопросы для самоконтроля:*

1. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью?
2. Каковы отличительные черты личности спортсмена?
3. Какими путями может достигнуть спортсмен самовоспитания позитивных черт характера?
4. Перечислите диагностические методики, используемые для изучения личности спортсмена.

### *Практическое занятие 7. Личность и авторитет тренера*

#### *План изучаемой темы:*

1. Рассмотреть структуру личности тренера. Представить характеристику и привести примеры ролевых позиций тренера.
2. Раскрыть психологические особенности личности тренера.
3. Составить схему, отражающую основные составляющие авторитета тренера.
4. Проанализировать психологические механизмы формирования состояния готовности тренера к профессиональной деятельности.

#### *Вопросы для самоконтроля:*

1. Опишите четыре характерных подструктуры личности тренера.
2. Какие личностные характеристики определяют успешного тренера?
3. Опишите основные ролевые позиции тренера.
4. Из чего складывается авторитет тренера?
5. Как формируются и как взаимно компенсируются педагогические способности?
6. Что входит в комплекс требований к личности тренера?

### *Практическое занятие 8. Социальная психология спортивных групп*

#### *План изучаемой темы:*

1. Выделить социально-психологические особенности спортивной группы.
2. Представить схему, отражающую особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен».
3. Перечислить способы преднамеренного управления групповым поведением. Раскройте их основные содержание.
4. Решить задачу: как следует построить свою работу с лидером спортивной группы, если он в определенных ситуациях оказывает отрицательное влияние на соревновательную деятельность команды по баскетболу, членом которой он сам является?

#### *Вопросы для самоконтроля:*

1. Кого называют лидерами спортивных команд? Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны?

2. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной?
3. Что такое совместимость членов спортивной команды? Какие уровни совместимости существуют?
4. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны? Какие виды общения используются в спортивной деятельности?
5. Дайте характеристику понятия «функция социально-психологического отражения общения». Что значит понятие «типичный профиль общения»?
6. Какие требования к деятельности спортивной группы обязан учитывать тренер, проводя мероприятия по оптимизации общения?

*Практическое занятие 9. Психология малых групп в системе физической культуры*

*План изучаемой темы:*

1. Рассмотреть основные признаки малой группы.
2. Изучить этапы развития коллектива (группа-конгломерат, группа-ассоциация, группа-кооперация, группа-коллектив).
3. Рассмотреть варианты межличностных взаимоотношений в малой группе – спортивной команде.
4. Проанализировать и привести практические примеры конфликтов, возникающих в малой группе и способов их разрешения.
5. Рассмотреть особенности руководства малой спортивной группой.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие параметры используются для характеристики малой группы?
2. Какие этапы проходит в своем развитии группа, чем они отличаются друг от друга?
3. В чем проявляются особенности спортивной команды-коллектива?
4. Какие межличностные отношения преобладают на различных этапах развития группы?
5. Что влияет на создание благоприятного психологического климата в группе?
6. Лидер и менеджер: различия в способах руководства.
7. Каковы основные стили руководства, их сильные и слабые стороны? Приведите примеры классификации преподавателей (тренеров).

**Тематика лабораторных занятий  
по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»**

*Лабораторное занятие 1.*

***Изучение личностных характеристик школьника***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками диагностики личности школьника.
2. Рассмотреть методику изучения свойств темперамента Г. Айзенка.
3. Изучить свойства темперамента студента с помощью данной методики.
4. Сделать выводы согласно результатам диагностики.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие методики диагностики личности школьника вы знаете?
2. Приведите примеры методик оценки эмоциональной и нравственной сфер личности школьника.
3. Дайте характеристику общим принципам изучения личности школьника.

*Лабораторное занятие 2.*

***Определение эмоционального состояния школьника с помощью методики «САН»***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками диагностики эмоционального состояния школьника.
2. Рассмотреть методику «САН – самочувствие, активность, настроение».
3. Изучить эмоциональное состояние студента с помощью данной методики.
4. Сделать выводы согласно полученным результатам.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие методики диагностики эмоционального состояния школьника вы знаете?
2. Какие факторы могут повлиять на эмоциональное состояние школьника?
3. Какие средства снижения и повышения эмоционального состояния школьника применяются на уроках физической культуры?

*Лабораторное занятие 3.****Изучение личностных характеристик спортсмена****План работы:*

1. Ознакомиться с методиками комплексной оценки личности спортсмена.
2. Рассмотреть содержание опросника Р.Кеттелла.
3. Провести комплексную оценку личности студента с помощью данной методики.
4. Сделать выводы согласно полученным результатам.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие методики комплексной оценки личности спортсмена вам известны?
2. В каких случаях необходимо применение данных методик?
3. Развитость каких личностных качеств позволяет оценить методика Р.Кеттелла?

*Практическое занятие 4.****Изучение эмоционального состояния и тревожности личности****План работы:*

1. Изучить методику эмоционального состояния и тревожности личности – цветовой тест М.Люшера.
2. Изучить эмоциональное состояние студента с помощью данной методики.
3. Сделать выводы согласно полученным результатам.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие методики оценки эмоционального состояния спортсменов вам известны?
2. Дайте определения понятиям «эмоциональная устойчивость», «эмоциональное напряжение».
3. Какие цвета символизируют спокойствие? А какие тревожность? Неудовлетворенность?

*Лабораторное занятие 5.****Изучение мотивов занятий физкультурно-спортивной деятельности****План работы:*

1. Ознакомиться с методиками диагностики мотивов занятий физкультурно-спортивной деятельности.
2. Рассмотреть методику изучения мотивов занятий спортом В.И. Тропникова.
3. Изучить мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельности с помощью данной методики.
4. Сделать выводы об иерархии мотивов, исходя из полученных результатов.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие общие и конкретные мотивы занятий физической культурой вы можете назвать?
2. Какую классификацию мотивов занятий физической культурой и спортом вы знаете?
3. Какие методики диагностики используются для изучения мотивов занятий физкультурно-спортивной деятельностью?

*Лабораторное занятие 6.****Методики психодиагностики и их применение в спортивной практике****План работы:*

1. Рассмотреть методики психодиагностики, применяемые в процессе подготовки спортсменов.
2. Ознакомиться с двигательными экспресс-методиками Е.П. Ильина, позволяющими изучить свойства нервной системы занимающихся.



3. Определить силу нервной деятельности студента с помощью теппинг-теста.
4. Определение подвижности нервных процессов студента с помощью кинематометрической методики.
5. Сделать выводы согласно полученным результатам.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие методики психодиагностики, применяемые в процессе подготовки спортсменов вам известны?
2. Какие свойства нервной системы можно изучить с помощью экспресс-методик Е.П.Ильина?
3. Какие особенности нервных процессов спортсмена необходимо учитывать в процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности?

*Практическое занятие 7.*

***Изучение личности спортсмена в системе общественных отношений***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками изучения личности спортсмена в системе общественных отношений.
2. Изучить методику социометрии и оценку групповой сплочённости.
3. Изучить студенческий коллектив, как малую группу, с помощью данной методики.
4. Сделать выводы согласно полученным результатам диагностики.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие методики оценки психологического климата в спортивном коллективе вам известны?
2. Какие факторы влияют на формирование психологического климата в коллективе?
3. Какие способы улучшения психологического климата к спортивному коллективу вы можете предложить?

*Лабораторное занятие 8.*

***Изучение профессиональной направленности личности учителя физической культуры***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками оценки профессиональной направленности личности учителя.
2. Изучить методику оценки профессиональной направленности личности учителя Е.И.Рогова.
3. Оценить профессиональную направленности личности студента, как будущего учителя физической культуры, с помощью данной методики.
4. Сравнить полученные результаты диагностики профессиональной направленности личности студента и диагностики личности практикующих педагогов – учителей физической культуры.
5. Сделать выводы согласно полученным результатам.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Перечислите известные вам методики диагностики профессиональной направленности личности учителя.
2. Дайте характеристику различным направлениям профессиональной направленности личности учителя физической культуры.
3. Какие различия можно выделить в структурах личности учителя-организатора и учителя-предметника? Учителя-коммуникатора и учителя-интеллекта?

*Лабораторное занятие 9.*

***Изучение склонности к определённому стилю руководства***

*План работы:*

1. Ознакомиться с методиками изучения склонности к определенному стилю руководства учителя и тренера.

2. Изучить опросник Е.П. Ильина «Склонность к определенному стилю руководства».
3. С помощью данного опросника определить склонность к определенному стилю руководства у студента.
4. Сделать выводы согласно полученным результатам.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Перечислите известные вам стили руководства коллективом?
2. Различаются ли стили руководства школьным коллективом и спортивной командной?
3. Какие преимущества и недостатки каждого из стилей руководства вы можете отметить?

*Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.* Систематическая самостоятельная работа над учебным курсом будет способствовать более качественному усвоению его содержания, расширению педагогического кругозора, формированию профессионально-педагогического мышления будущих специалистов. Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды работ: подготовка к лабораторным занятиям, подготовка к практическим занятиям, выполнение заданий для СРС, подготовка к тестированию, подготовка к контрольной работе, подготовка проектного задания, подготовка к экзамену.

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

**Задание 1.** Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему учитель не придал значения поступку ученика и не наказал его? Как бы вы поступили на его месте?

Начался урок физической культуры в 8 классе. Учитель, поздоровавшись, стал отмечать присутствующих. Вдруг открылась дверь в зал и один из учеников, перепрыгнув через порог, полягушачьи проскакал через весь зал и встал в строй. Учитель, оценив обстановку, промолчал. Класс замер в предвкушении скандала, но учитель продолжил проверку знаний учащихся и перешел к объяснению задач урока.

**Задание 2.** Рассмотрите представленную ниже схему психологической систематики видов спорта и соревновательных упражнений и приведите по 2-3 примера видов спорта для каждой формы взаимодействия. Обоснуйте свой ответ.

#### Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений



**Задание 3.** Составьте кроссворд, используя основные термины и понятия, отражающие содержание изучаемой дисциплины. Составляемый кроссворд должен включать не менее 35-40 из отобранных терминов и понятий. Определения терминов и понятий должны быть сформулированы корректно.

**Задание 4.** *Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность). Обоснуйте свой ответ.*

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

**Задание 5.** *О какой психологической закономерности спортивного коллектива идёт речь в данных примерах? Обоснуйте свой ответ.*

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

**Задание 6.** *Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему ребята, учителем у которых был Петр Иванович, поступали в физкультурный ВУЗ? Почему ребята из другой группы выбирали другие ВУЗы? В чем отличие в направленности личности этих двух учителей физической культуры?*

В школе работали два учителя физической культуры. Большинство ребят, с которыми занимался Петр Иванович поступали в физкультурный ВУЗ, а те, у которых вел уроки Владислав Максимович поступали в другие ВУЗы, хотя физически они ничем не уступали первой группе ребят.

**Задание 7.** *Укажите, какие из перечисленных приёмов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии», и какие – при «стартовой лихорадке». Обоснуйте свой ответ.*

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

**Задание 8.** *Ознакомьтесь с методикой изучения личностных свойств с помощью опросника Р.Б. Кеттелла. Какую информацию о личностных чертах, которые называются факторами, можно получить с помощью данной методики? Ответьте на вопросы опросника, интерпретируйте полученные результаты и сделайте выводы.*

**Задание 9.** *Составьте профессиограмму личности учителя физической культуры с учетом следующих ее составляющих:*

1. Особенности деятельности учителя физической культуры.

2. Характеристика педагогической направленности учителя физической культуры.
3. Характеристика профессионально-личностных качеств учителя физической культуры.
4. Характеристика педагогических функций и компонентов деятельности учителя физической культуры.

**Задание 10.** *Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты. Обоснуйте свой ответ.*

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

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

**Задание 11.** *Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопрос: как должен был поступить учитель физической культуры в данной ситуации? Обоснуйте свой ответ.*

В конце четверти к учителю физической культуры подошел классный руководитель и сказал: «Маша Воробьева – круглая отличница, а оценка по физкультуре - все портит».

**Задание 12.** *Ознакомьтесь с методикой определения коммуникативно-личностной тревожности по Д. Маккроски. Ответьте на вопросы опросника. Интерпретируйте полученные результаты. Сделайте вывод и дайте рекомендации.*

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТППУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.

5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина обеспечена специальными помещениями для проведения занятий лекционного типа, лабораторных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебные помещения для проведения занятий лекционного типа, лабораторных и практических занятий оборудованы мультимедийным демонстрационным оборудованием, для демонстрации учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» у студента должны быть сформированы следующие компетенции: ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; ОПК-3: готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; ПК-3: способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» студент должен приобрести **знания** об основных понятиях психологии физического воспитания и спорта, необходимых для сопровождения учебной и учебно-тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта; современных форм и методов воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся; методов изучения социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся; **умения** использовать полученные знания для решения профессиональных задач; применять полученные знания для воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; **навыки** оценки межличностных отношений в педагогическом и спортивном коллективах; решения задач воспитания обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; применения методов и методик изучения социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к дисциплинам Блока 1 вариативной части образовательной программы учебного плана 44.03.01 направления «Педагогическое образование» направленности «Физическая культура». К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями об основных закономерностях физического и психического развития обучающихся, их возрастных особенностях; умениями организовать образовательный и тренировочный процесс в области физической культуры и спорта; навыками применения психологических знаний в практике реализации физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» является базовой для дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта».

### 3. Объем дисциплины 5 зачетных единиц.

### 4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

### 5. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД Куликова М.В.

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу дисциплины внесены изменения в части обновления состава необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 г.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчик:**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Куликова Марина Викторовна	кандидат педагогических наук	звание отсутствует	доцент кафедры ТМФКиСД