

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Николаевич

Должность: врио ректора

Дата подписания: 25.09.2023 18:03:32

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП

С.В.Кожин  
\_\_\_\_\_ 25.09.2023г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## Психология физической культуры

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
Физкультурное образование

Для студентов 3 курса  
очная и заочная формы обучения

Составитель: *Лаврова Л.Г.*

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Психология физической культуры**

формирование системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

1. Побуждение студентов к самовоспитанию профессиональных качеств и способностей, обеспечивающих вдумчивый и гибкий подход к организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы с учащимися и спортсменами
2. Обучение и побуждение студентов работе в коллективе, толерантному поведению.
3. Изучение закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.
4. Проведение мониторинга готовности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.
5. Владение умением пользоваться учебной, методической и научной литературой.

### **3. Место дисциплины в структуре ООП**

Психология физической культуры относится к дисциплинам обязательной части учебного плана бакалавра. Основывается на дисциплинах «анатомия человека», «физиология человека», «философия» является базой для формирования общепрофессиональных компетенций, разрабатываемых на спортивных дисциплинах. Дисциплина необходима для выполнения научно-исследовательской работы студента. В качестве входного контроля используются результаты промежуточного контроля по указанным дисциплинам. Читается в 5 и 6 семестрах.

**4. Объем дисциплины:**   5   зачетных единиц,  180  академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции   47   часов, практические занятия  64  часов

**самостоятельная работа:**  42  часов, в том числе контроль  27 .

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции   8   часов, практические занятия  12  часов

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:**  151  часов, в том числе контроль  9 .

**5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы ОПК-1.1; ОПК-1.2; ОПК-1.3; ОПК-2.1; ОПК-2.2; ОПК-2.3; ОПК-5.1; ОПК-5.2; ОПК-5.3; ОПК-9.1; ОПК-9.2; ОПК-9.3**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	
<p><i>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</i></p>	<p><i>1.1. Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</i></p> <p><i>1.2. использует при планировании занятий современные положения теории физической культуры и спорта, знания анатомо-физиологических и психологические особенности занимающихся, основы биомеханики</i></p> <p><i>1.3. Выявляет наличие проблем и резервов повышения результативности тренировочного и соревновательного процессов и обосновывает вносимые корректировки содержания индивидуального плана спортивной подготовки</i></p>
<p><i>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></p>	<p><i>Использует в профессиональной деятельности теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта</i></p> <p><i>оценивает морфологические, функциональные и психологические особенности кандидатов, их адаптационные возможности, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, способности к освоению и совершенствованию новых движений</i></p> <p><i>Проводит отбора кандидатов и формирует группы занимающихся на этапе начальной подготовке, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i></p>
<p><i>ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</i></p>	<p><i>Знает техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников</i></p> <p><i>Организует педагогическое наблюдение и педагогическую диагностику, интерпретирует полученные результаты</i></p> <p><i>Отбирает и применяет наиболее эффективные методы индивидуальной мотивации для подготовки занимающихся к соревнованиям</i></p>

<p><i>ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</i></p>	<p><i>Организует периодический и текущий контроль содержания и результатов тренировочного процесса в секциях (группах), выявление проблем оценивает уровень технической, физической и психической подготовленности различных категорий занимающихся</i>  <i>Использует систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов</i></p>
---	--

**6. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_экзамен 6 семестр. \_

**7. Язык преподавания** русский.

**II. Содержание дисциплины структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Учебная программа - Наименование разделов и тем	Всего часов	Лекции	Практические	Самостоятельная работа
Тема 1. Введение в психологию ФКиС	3	1	0	2
Тема 2. Психологические основы обучения на уроках ФК.	13	1	2	10
Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности.	23	1	2	18
Тема 4 Психологические основы спортивной дидактики.	10	0	0	10
Тема 5. Психология учителя ФК	12	0	2	10
Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности.	11	0	1	10
Тема 7. Психология личности спортсмена.	13	1	2	10
Тема 8. Социальная психология спортивной группы.	9	1	0	10
Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	13	1	2	10
Тема 10. Задачи психологии спорта.	4	0	0	10
Тема 11. Методы спортивной психологии.	12	1	1	10
Тема 12. Мотивы в спортивной деятельности.	8	0	0	10
Тема 13. Психология развития двигательных качеств.	11	0	1	10
Тема 14. Познавательные процессы в спорте.	20	0	1	10
Тема 15. Межличностные отношения.	9	1	0	10
Итого	180	8	12	151+9 к

**ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Учебная программа - Наименование разделов и тем	Всего часов	Лекции	Практические	Самостоятельная работа
Тема 1. Введение в психологию ФКиС	7	2	4	1
Тема 2. Психологические основы обучения на уроках ФК.	13	4	4	5
Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности.	13	4	4	5

Тема 4 Психологические основы спортивной дидактики.	17	4	4	9
Тема 5. Психология учителя ФК	10	3	4	3
Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности.	10	3	4	3
Тема 7. Психология личности спортсмена.	14	5	4	5
Тема 8. Социальная психология спортивной группы.	12	5	4	3
Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	20	5	8	5
Тема 10. Задачи психологии спорта.	12	3	4	5
Тема 11. Методы спортивной психологии.	11	2	4	5
Тема 12. Мотивы в спортивной деятельности.	12	3	4	5
Тема 13. Психология развития двигательных качеств.	11	2	4	5
Тема 14. Познавательные процессы в спорте.	11	2	4	5
Тема 15. Межличностные отношения.	11		4	5
Итого	180	47	64	42+27 к

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Введение в психологию ФКиС	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 2. Психологические основы обучения на уроках ФК.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 4 Психологические основы спортивной дидактики.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные

		технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 5. Психология учителя ФК	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 7. Психология личности спортсмена.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 8. Социальная психология спортивной группы.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 10. Задачи психологии спорта.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 11. Методы спортивной психологии.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

Тема 12. Мотивы в спортивной деятельности.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 13. Психология развития двигательных качеств.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 14. Познавательные процессы в спорте.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Тема 15. Межличностные отношения.	Лекции, практические занятия	Лекция визуализации. Мультимедийная лекция. Фильм Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

#### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

**1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный <b>Владеть</b>	Разберите ситуации: На уроке физкультуры учителя Иванова И. И. Занималось 35 учеников. В зале было очень шумно. Он занимался с ними «на авось», не проявляя ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?» Он начинает оправдываться: «Да	Приведены убедительные доводы в соответствии с основами педагогической деятельности – <b>30 баллов.</b>  Дает нечеткие ответы на вопросы – <b>10 баллов.</b>  Не уверен в ответе или ответ отсутствует – <b>0 баллов.</b>

	<p>вот, мол, не хотят заниматься. Лентяи».</p> <p>Какие функции должен выполнять учитель физкультуры в своей профессиональной деятельности?</p> <p>Для чего учителю нужен психологический анализ собственного урока?</p> <p>Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя ФК?</p> <p>Какой стиль педагогической деятельности выбрал данный учитель? Какой необходимо выбрать, чтобы исправить ситуацию?</p> <p>Назовите основные компоненты умений и авторитета учителя ФК?</p> <p>Пример 2.</p> <p>Урок начался как обычно. Учитель вошел в спортивный зал. Ученики для приветствия построились. Но после слов педагога: «Здравствуйте» - начался оживленный шум, который долго не стихал.</p> <p>Представьте варианты решения данной ситуации?</p> <p>Как мотивировать ученика на дисциплину?</p> <p>Какой уровень эмоциональной сферы, волевой сферы у детей сформирован?</p> <p>Назвать типические особенности личности школьников?</p>	
<p>Начальный</p> <p><b>Уметь</b></p>	<p>Определить:</p> <p>О какой психологической закономерности спортивного коллектива идет речь в данных примерах?</p> <p>1. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.</p>	<p>Дан правильный ответ, построенный на основании знаний закономерностей развития спортивного коллектива – <b>30 баллов.</b></p> <p>Ответ не дан или дан неверно – <b>0 баллов.</b></p>



	<p>2. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы.</p> <p>3. Общность целей, интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и общего социального типа поведения.</p> <p>Продолжите следующие схемы:</p> <p>1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности подразумевает проведение ПСИХОДИАГНОСТИКИ. В каких случаях проводится психодиагностика? Что изучается?</p> <p>2. Предоставляются психолого-педагогические и психодиагностические рекомендации. Кому предоставляются и в каких случаях?</p> <p>3. В процессе ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.</p> <p>4. В процессе УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНА. Укажите в какие периоды и какими методиками?</p>	
<p><b>Знать</b></p>	<p>Дать развернутый ответ на предлагаемый вопрос к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Авторитет учителя</li> <li>2. Стиль общения учителя с учениками</li> <li>3. Умения учителя ФК</li> <li>4. Планировать оптимальный объем работы на уроке</li> </ol>	<p>Дан развернутый правильный ответ на вопрос – <b>40 баллов.</b></p> <p>Не дан ответ на вопрос – <b>0 баллов.</b></p>

ОК-7 «Способность к самоорганизации и самообразованию».

Этапы формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков ( 2 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный  <b>Владеть</b>	Возник конфликт между двумя спортсменами, проведите переговоры с целью сглаживания конфликта	<b>Владеет психологическими</b> аспектами переговорного процесса, а также понимает значимость процесса вербального и не вербального общения <b>- 30 баллов.</b> <b>Нечетко владеет</b> психологическими аспектами переговорного процесса <b>- 10 баллов.</b> <b>При отсутствии ответа – 0 баллов.</b>
Начальный  <b>Уметь</b>	Применять психологические. Охарактеризуйте психологические особенности «авторитарного» тренера 1. Кейс 1 (см.ниже)	Дан правильный ответ о применении психологических особенностей – <b>30 баллов</b> Ответ не дан или дан неверно – 0 баллов.
Начальный  <b>Знать</b>	Перечислите не менее 5 принципов делового общения Кейс 1, 3. (см.ниже)	Дан развернутый правильный ответ на вопрос о принципах делового общения – 40 баллов. Не дан ответ на вопрос – 0 баллов.

**V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Литература:**

**Основная**

1. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 210 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76404>
2. Попов, А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/20275>
3. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - М. : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4 ; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

**Дополнительная**

1. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. - М. : Спорт, 2017. - 289 с. : схем. - Библиогр.: с. 237-245. - ISBN 978-5-906839-90-9 ; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236>

- 2) Программное обеспечение
  - а) Лицензионное программное обеспечение
  - б) Свободно распространяемое программное обеспечение

**ПО:** Google Chrome – бесплатно

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.

MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Paint.net – бесплатно

STDU Viewer – бесплатно.

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС "ЛАНЬ" договор № 04-е/21 от 02.08.2021

2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 16-06/2021 от 02.08.2021

3. ЭБС "ZNANIUM.com" договор № 05-е/эбс от от 02.08.2021

4. ЭБС "IPRbooks" договор № 8097/21К от от 02.08.2021

5. ЭБС ЮРАЙТ договор № 02-е/21 от от 02.08.2021

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Библиотека сайта philosophy.ru. – URL: <http://www.philosophy.ru>
2. «Университетская библиотека on-line»

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Занятие № 1. Введение в психологию ФКиС**

1. Что является предметом изучения психологии физвоспитания?
2. Какие этапы развития психологии спорта Вы знаете?
3. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
4. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности Вы знаете?

### **Занятие № 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

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 уроке ФК Вы можете назвать?
4. В чем состоит особенность восприятия и ритма?
5. Как развивать у школьников творческое мышление на уроках ФК?

6. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями, Вы знаете?

### **Занятие № 3. Психологические особенности спортивной деятельности.**

1. Что такое ловкость?
2. Какие психологические особенности двигательных навыков Вы знаете?
3. 3.Что определяет стадию формирования двигательного навыка?
4. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?
5. Дайте характеристику простых и сложных реакций.
6. Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте?

### **Занятие № 4. Психологические основы спортивной дидактики.**

1. Из чего состоят представления о физических качествах?
2. Чем отличается двигательный навык от двигательного умения?
3. Какие виды мышечного напряжения Вы знаете?
4. Что такое восприятие времени при выполнении физического упражнения?
5. Что такое двигательная память?
6. Что такое тактическое мышление спортсмена?
7. Какие требования предъявляются к плану тактических действий?

### **Занятие 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера.**

1. Для чего учителю нужен психологический анализ собственного урока?
2. Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя физической культуры?
3. Чем важны гностические и конструктивные умения учителя?
4. Какие индивидуальные стили педагогической деятельности Вы знаете?
5. Авторитет учителя.
6. Каковы педагогические особенности тренерской деятельности?
7. Что характерно для тренера, относящегося к своей работе творчески?

### **Занятие 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках ФК.**

1. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности.
2. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности.
3. Какие мотивы занятий ФК Вы можете назвать?
4. Понятие «сила воли».
5. Охарактеризуйте методы изучения личности школьника.

### **Занятие 7. Психология личности спортсмена.**

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.

### **Занятие 8. Социальная психология спортивных групп.**

1. Кого называют лидерами спортивных команд?
2. Какие типы лидеров в спортивных командах Вам известны?
3. Какие личностные свойства характерны для деловых эмоциональных лидеров?

4. Что такое совместимость членов спортивной команды?
5. Какие виды общения используются в спортивной деятельности?

### Занятие 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

1. На чем основана психологическая подготовка тренера?
2. Структура психологической подготовки тренера.
3. Что такое аутогенная тренировка?
4. Методы психорегуляции.
5. Что такое психигиена спорта?
6. Назовите методы восстановления психической работоспособности.

### КЕЙСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

#### Кейс № 1. Компетенция ОК-7

Определите для каждой группы видов спорта соответствующие формы противоборства соперников и взаимодействия партнеров?

В	И	Д	Ы	С	П	О	Р	Т	А
Парное фигурное катание	Бокс Борьба	Волейбол Теннис	Бадминтон	Гребля	Лыжи Плавание	Бег Ходьба	Парное фигурное катание	Тяжелая атлетика	

Максимально 2 балла за правильно выполненное задание.

#### Кейс № 2.

Существуют различные способы поддержания устойчивого внимания на уроках ФК:

- дисциплина
- бодрым голосом давать материал
- показывать логическую связь между заданиями
- авторитет учителя
- стиль общения учителя с учениками
- умения учителя ФК
- планировать оптимальный объем работы на уроке и т. д.

Максимально 2 балла за правильно выполненное задание.

Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников Вы знаете?

#### Кейс № 3.

«Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента : « Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» – ответил «Это само собой, но еще ежедневно час другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием.»

Определите к какому виду психологической подготовки можно отнести следующий факт?

Максимально 2 балла за правильно выполненное задание.

#### Кейс № 4.

Слова советского гонщика: «Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и по выше меня, и

покрепче, намного физически сильней, быстрее меня, одаренней, лучше воспринимали спортивную ситуацию. Но некоторые из них не выдерживали жесткого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Из чего состоят представления о физических качествах?

Назовите психологические особенности технической подготовки спортсменов?

В чем заключаются особенности спортивного режима?

Максимально 3 балла за правильно выполненное задание.

#### Кейс №5.

На уроке физкультуры учителя Иванова И. И. Занималось 35 учеников. В зале было очень шумно. Он занимался с ними «на авось», не проявляя ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?» Он начинает оправдываться: «Да вот, мол, не хотят заниматься. Лентяи».

Какие функции должен выполнять учитель физкультуры в своей профессиональной деятельности?

Для чего учителю нужен психологический анализ собственного урока?

Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя ФК?

Какой стиль педагогической деятельности выбрал данный учитель? Какой необходимо выбрать, чтобы исправить ситуацию?

Назовите основные компоненты умений и авторитета учителя ФК?

За правильные ответы на пять вопросов студент получает 10 баллов. Частично представленный ответ в каждом вопросе оценивается в 1 балл. Суммарно максимальное количество - 10 баллов.

#### Кейс № 6.

Урок начался как обычно. Учитель вошел в спортивный зал. Ученики для приветствия построились. Но после слов педагога: «Здравствуйте» - начался оживленный шум, который долго не стихал.

Представьте варианты решения данной ситуации?

Как мотивировать ученика на дисциплину?

Какой уровень эмоциональной сферы, волевой сферы у детей сформирован?

Назвать типические особенности личности школьников?

За правильные ответы на четыре вопроса студент получает 8 баллов. Частично представленный ответ в каждом вопросе оценивается в 1 балл. Суммарно максимальное количество - 8 баллов.

#### Кейс № 7.

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.

Определите, какой из приведенных, признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность).

За каждый правильный ответ - 1 балл.

#### Кейс № 8.

О какой психологической закономерности спортивного коллектива идет речь в данных примерах?

4. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.
5. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы.
6. Общность целей, интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и общего социального типа поведения.

Максимально 3 балла за правильно выполненное задание.

#### Кейс № 9.

Продолжите следующие схемы:

5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности подразумевает проведение ПСИХОДИАГНОСТИКИ.

В каких случаях проводится психодиагностика?

Что изучается?

6. Предоставляются психолого-педагогические и психодиагностические рекомендации.

Кому предоставляются и в каких случаях?

7. В процессе ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.
8. В процессе УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНА.

Укажите в какие периоды и какими методиками?

Максимально 4 балла за правильно выполненное задание.

#### ОЦЕНОЧНЫЙ ФОНД:

За каждый правильный ответ ставится – 1 балл. За каждый частично раскрытый ответ – 0,5 балла.

Максимальное количество баллов за работу - 40

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Психологические особенности двигательных навыков.
2. Основа психических механизмов идеомоторной тренировки в спорте.
3. Характеристика простых и сложных реакций.
  1. Стадии психического перенапряжения в спорте.
  5. Двигательная память.
  6. Тактическое мышление спортсмена.
  7. Психология личности учителя физической культуры и тренера.
  8. Психологический анализ собственного урока
  9. Способности определяющие профессиональное мастерство учителя физической культуры.
10. Гностические и конструктивные умения учителя
11. Индивидуальные стили педагогической деятельности.
12. Авторитет учителя.
13. Педагогические особенности тренерской деятельности
14. Младший школьник как субъект учебной деятельности.
15. Методы изучения личности школьника.
16. Психология личности спортсмена.
17. Связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью.

18. Отличительные черты личности спортсмена.
19. Пути достижения спортсменом самовоспитания позитивных черт характера.
20. Социальная психология спортивных групп.

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физического воспитания.
2. Какие специфические задачи физического воспитания Вы можете назвать
3. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации.
4. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности.
5. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности Вы знаете.
6. В чем состоит особенность восприятия темпа и ритма.
7. Перечислите возрастные особенности, которые помогают прочно запомнить параметры движений
8. Факторы активности школьников на уроках.
9. Перечислите дидактические принципы организации учебного процесса.
10. Что такое двигательный навык и двигательное умение.
11. Стадии формирования двигательного навыка.
12. Специализированное восприятие в спорте.
13. Особенности тренировочного процесса.
14. Особенности соревновательного процесса.
15. Особенности постсоревновательного процесса.
16. Перечислите виды антиципации.
17. Каковы особенности педагогической тренерской деятельности.
18. Мотивы занятия ФК и спортом.
19. Понятие «сила воли».
20. Познавательные процессы. Понятия, виды, функции.
21. Лидерство в спортивной команде.
22. Методики определения лидеров в команде.
23. Методы изучения волевых качеств.
24. Что такое секундирование.
25. Перечислите этапы психотренинга для адаптации спортсмена к соревновательной ситуации.
26. Что такое саморегуляция самовоспитание.
27. Зачем нужен общий план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
28. Этапы общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
29. На чем основана психологическая подготовка тренера.
30. Структура психологической подготовки тренера.
31. Что такое психогигиена.
32. Назвать методы восстановления психической работоспособности.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ – КОНТРОЛЮ**

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся экзаменом, по итогам семестра составляет 60.



Обучающемуся, набравшему 40-54 балла, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке может быть выставлена оценка «удовлетворительно».

Обучающемуся, набравшему 55-57 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 15 баллов и выставлена экзаменационная оценка «хорошо».

Обучающемуся, набравшему 58-60 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 27 баллов и выставлена экзаменационная оценка «отлично».

В каких-либо иных случаях добавление премиальных баллов не допускается.

Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает экзамен. При наличии подтвержденных документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (длительная болезнь, обучение в другом вузе в рамках академической мобильности и др.), обучающийся имеет право отработать пропущенные занятия и получить дополнительные баллы в рамках установленных баллов за модуль. Сроки и порядок отработки определяет преподаватель. Баллы выставляются в графе «отработка».

В университете действует следующая шкала пересчета рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом:

от 40 до 69 - «удовлетворительно»;

от 70 до 84 - «хорошо»;

от 85 до 100 - «отлично».

В ведомости проставляются баллы и оценка, в зачетной книжке - только оценка.

#### **Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы:**

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	Работа в семестре:	100
	Модульная работа №1	30
	Модульная работа №2	30
2.	Экзамен	40

Оценка знаний по 100-балльной шкале в соответствии с критериями Тверского госуниверситета реализуются следующим образом:

#### **СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

	<b>Критерии оценивания</b>
--	----------------------------

<p align="center"><b>Планируемые результаты обучения</b> (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)</p>	<p align="center"><b>(МЕНЕЕ 20 БАЛЛОВ)</b></p>	<p align="center"><b>ЭКЗАМЕН (60-100 БАЛЛОВ)</b></p>
<p><b>Уметь:</b> оптимизировать процесс физического воспитания и подготовки к проведению соревновательной деятельности формулировать, системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p><b>Не умеет</b> оптимизировать процесс физического воспитания и подготовки к проведению соревновательной деятельности; формулировать, системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и логично излагать</p>	<p><b>Умеет в минимально достаточной степени/ в полной мере)</b> оптимизировать процесс физического воспитания и подготовки к проведению соревновательной деятельности; <b>формулировать,</b> логично излагать системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</p>
<p><b>Знать:</b> базовые положения психологических основных аспектов физической культуры и спорта (ФКиС); теоретические подходы к изучению закономерностей психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. Проведение мониторинга готовности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Не знает</b> базовые положения психологических основных аспектов физической культуры и спорта (ФКиС); теоретические подходы к изучению закономерностей психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. Проведение мониторинга готовности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта к</p>	<p><b>Знает в минимально достаточной степени/ полной мере</b> базовые положения психологических основных аспектов физической культуры и спорта (ФКиС); теоретические подходы к изучению закономерностей психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. Проведение мониторинга готовности будущего специалиста в сфере</p>

	профессиональной деятельности.	физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.
<i>Владеть:</i> основными понятиями и терминами психологии физической культуры и спорта	Не владеет основными понятиями и терминами психологии физической культуры и спорта	Владеет в минимально достаточной степени/ полной мере основными понятиями и терминами психологии физической культуры и спорта

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Аудитория, доска, ноутбук, проектор, сеть Интернет.

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (или модуля)</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>
1.			
2.			
3.			