

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубайлова**  
**29 мая 2023 г.**

## Б1.В.03 Психология физического воспитания и спорта

### рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра педагогики и психологии**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 7
аудиторные занятия	50,3	
самостоятельная работа	30,7	
часов на контроль	27	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	Неделя	10 3/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Консультации.	2	2	2	2
Контактная работа (аттестация)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	50,3	50,3	50,3	50,3
Контактная работа	50,3	50,3	50,3	50,3
Сам. работа	30,7	30,7	30,7	30,7
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Биалалов М.К.*

Рецензент(ы):

*д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.*

Рабочая программа дисциплины

**Психология физического воспитания и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и психологии**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Пирмагомедова Р.К.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
- подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций;	
- подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций;	
- образовательные, воспитательные и оздоровительные, которые направлены на обеспечение физического и психического здоровья и гармоничного развития личности согласно определенной концепции (формирование подготовленности к труду и быту, создание потребности в занятиях физической культурой);	
- подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
-формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре;	
-формирование умений, необходимых для практической реализации профессиональной деятельности специалиста по физической культуре;	
- содействие формированию мировоззрения у будущих учителей физической культуры их личному росту;	
- вооружение студентов основами психологических знаний: о методах психологии, закономерностях развертывания психических явлений, нравственного и психического развития учащихся, о формировании учебных коллективов при занятиях физической культурой;	
- формирование у студентов умения анализировать педагогические ситуации, проникать во внутренний мир учащихся, применять психологические знания в практике общения, обучения и воспитания;	
- формирование творческого подхода к своей профессии у студентов факультета физической культуры и спорта	
- формирование у студентов умения анализировать педагогические ситуации, проникать во внутренний мир учащихся, применять психологические знания в практике общения, обучения и воспитания;	
- формирование творческого подхода к своей профессии у студентов физической культуры и спорта	
- оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;	
- ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний;	
- обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;	
- воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности;	
- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре;	
- формирование умений, необходимых для практической реализации профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.В.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Методика обучения и воспитания (по профилю)
2.1.2	Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Социология физической культуры и спорта
2.2.2	Производственная практика: преддипломная практика
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	

<b>ПК-3</b>	<b>Способность формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования.</b>
ПК-3.1	Умеет использовать достижения психолого-педагогических технологий начального общего, основного общего, среднего общего образования (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью.
ПК-3.2	Владеет профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья в рамках освоения образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

### **3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН**

**Знать:**

- основы педагогики и психологии;
  - особенности педагогической коммуникации с различными возрастными и социальными группами;
  - основы педагогической деятельности в сфере физической культуры;
  - основы управления учебновоспитательным процессом в системе общего и дополнительного образования;
  - особенности педагогической коммуникации;
  - основы разрешения конфликтных ситуаций;
  - основы управления образовательными учреждениями;
  - основы взаимодействия образовательного учреждения с семьей и государственными и общественными организациями, осуществляющими воспитательные функции;
  - ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования;
  - правовые нормы реализации педагогической деятельности и образования;
  - сущность и структуру образовательных процессов;
  - теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса;
  - содержание преподаваемого предмета;
  - особенности социального партнерства в системе образования;
  - закономерности психического развития и особенности их проявления в учебном процессе в разные возрастные периоды;
  - способы психологического и педагогического изучения обучающихся;
- по вопросам организации и реализации образовательного процесса.

**Уметь:**

- осуществлять педагогически оправданное взаимодействие с обучающимися;
- подбирать адекватные методы, формы и средства обучения;
- осуществлять педагогический контроль за ходом учебно-воспитательного процесса;
- осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса;
- эффективно разрешать конфликтные ситуации;
- использовать средства и методы обучения и воспитания для осуществления эффективного взаимодействия между участниками образовательного процесса;
- осуществлять управление учебновоспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования;
- использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения различных профессиональных задач;

- учитывать различные контексты (социальные, культурные, национальные), в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации;
- учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;
- проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;
•осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;
- создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду;
- проектировать элективные курсы с использованием последних достижений наук;
- использовать в образовательном процессе разнообразные ресурсы, в том числе потенциал других учебных предметов;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров;
- участвовать в общественно-профессиональных дискуссиях;
- использовать теоретические знания для генерации новых идей в области развития образования;
<b>Владеть:</b>
- навыками педагогически оправданного общения с различными категориями обучающихся;
- навыками построения учебновоспитательного процесса с различными категориями обучающихся;
- навыками управления педагогическим процессом;
- навыками осуществления взаимодействия между субъектами и объектами образовательного процесса;
- способами пропаганды важности педагогической профессии для социально-экономического развития страны;
- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений;
- способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса;
- способами проектной и инновационной деятельности в образовании;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной образовательной среды.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Введение в психологию физической культуры и спорта.</b>				
1.1	Предмет и объект психологии физической культуры и спорта.Актуальные задачи психологии физического воспитания. /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л3.2 Э2 Э3
1.2	Специфика условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Э2 Э3
1.3	Роли педагога и учеников в физическом воспитании, их совместная деятельность. Система занятий в физическом воспитании. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Э2 Э3

1.4	Соотношение возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания. /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.5	Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э2 Э3
1.6	Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Специфика спортивной деятельности. /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.7	Практическая направленность психологии спорта. История психологии спорта (этап зарождения, этап становления, современный этап). /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.8	Место психологии спорта в системе наук о человеке. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта, их отличительные и связующие черты. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 Э3
1.9	Задачи психологии физического воспитания и спорта (специфические и общепедагогические). /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.10	Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Физическое и психическое напряжение в физическом воспитании и спорте. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.11	Соревнование, как сущность спортивной деятельности. Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Э2 Э3
1.12	Структура спортивной деятельности. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая систематика видов спорта. Противоборство и взаимодействие. /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.13	Физическое «Я» как элемент Я - концепции человека /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.14	Мотивационные основы занятий физической культурой у школьников разного возраста. /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.15	Умственная работоспособность и физическая активность /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.16	Психология здоровья /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.17	Педагогические способности, их структура /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
1.18	Педагогическое общение, его особенности /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
	<b>Раздел 2. Психологические основы обучения на спортивных занятиях</b>				
2.1	Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Функционирование внимания. Виды внимания (непроизвольное, произвольное и послепроизвольное). Внешнее и внутреннее внимание. Управление вниманием у школьников разного возраста. /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3

2.2	Организация эффективного восприятия на занятиях спортом. Формирование у учеников умения наблюдать. Оптимизация учебной информации. Учет индивидуальных особенностей восприятия. Особенности мыслительной деятельности. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
2.3	Развитие творческого мышления. Особенности проявления памяти. Факторы, способствующие повышению активности обучающихся на занятиях спортом (интерес к физической культуре, положительный эмоциональный фон урока, правильная постановка задач урока, оптимизация загруженности учеников на уроке). /Ср/	7	1,7	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
2.4	Дидактические принципы организации педагогического процесса (оптимальной трудности заданий, сознательности, связи обучения с практической жизнью, индивидуализации). /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
<b>Раздел 3. Психологические особенности спортивной деятельности</b>					
3.1	Спортивные возможности. Готовность к достижению. Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования (целостность действия, совершенство, автоматизм, осознанность). /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
3.2	Стадии формирования двигательных навыков (ознакомление с общей структурой упражнения, овладение приемами формирования навыка, закрепление и совершенствование навыка). /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
3.3	Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков. Анализ ощущений при выполнении движений. Специализированные восприятия в спорте, их признаки. /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 Э3
3.4	Роль представлений в управлении движениями. Идеомоторная тренировка, ее особенности. Реакция в спорте. Структура реакции. Простые и сложные реакции. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Общие и специфические признаки перенапряжения. /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 Э3
3.5	Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. Классификации экстремальных ситуаций соревновательного характера. ситуаций /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Э2 Э3
<b>Раздел 4. Психологические основы спортивной дидактики</b>					

4.1	Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологические требования к процессу спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. /Лек/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
4.2	Структура психологического обеспечения физической подготовки (специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств). Осознание физических качеств, требования к осуществлению процесса осознания. Специализированное восприятие физических качеств. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э2 Э3
4.3	Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов, его структура (специальные знания, специальные умения и навыки, образы движений и действий). Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
4.4	Структура тактического действия (восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи). /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Э2 Э3
4.5	Тактическое мышление спортсмена, его особенности. Интуиция. Антиципация. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
4.6	Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Специфика моделирования. Классификации моделей. Принципы составления моделей. /Ср/	7	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Э2 Э3
4.7	Введение в психологию спорта /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л3.2 Э2 Э3
	<b>Раздел 5. Психология личности тренера</b>				
5.1	Деятельность тренера. Его функции (управленческая, формирующая, гностическая, регулирующая, воспитательная). Способности, необходимые тренеру (дидактические, академические, перцептивные, речевые, организаторские, авторитарные, коммуникативные, аттенционные, педагогическое воображение). /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
5.2	Умения тренера (конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические, двигательные). Стиль деятельности тренера (демократический, авторитарный, либеральный). Авторитет тренера, его компоненты. Психологические особенности личности тренера. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3



5.3	Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности спортсмена. Взаимосвязь между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности. Виды контроля состояния спортсмена (поэтапный, текущий, оперативный). Общие педагогические и специальные требования к тренерской деятельности. /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
<b>Раздел 6. Психология личности спортсмена.</b>					
6.1	Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности, ее особенности и черты. Характер, его структура. /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
6.2	Аспекты формирования личности спортсмена. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена (карта личности К. К. Платонова, методика Ю. Ю. Палайма, шкала оценки нравственных качеств спортсмена В. Л. Марищук и А. И. Волкова, опросник уровня личностной тревожности Спилберга, шкала самооценки Дж. Тейлор, методика оценки уровня притязаний Ф. Хоппе). /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
6.3	Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка (бланковый тест ЧХТ, методика наблюдения за поведенческими реакциями). Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений (социометрия, шкала «тренер - спортсмен» Ю.Ханина и А. Стамбулова, групповая оценка личности, методика парных сравнений, шкала мотивации одобрения Д. Крауна и Д. Марлоу, определение эффекта общения, оценка общей психологической устойчивости, оценка настойчивости, оценка смелости, анкета психической надежности В. Э. Мильмана). /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Э2 Э3
<b>Раздел 7. Социальная психология спортивных групп.</b>					
7.1	Социально-психологические особенности спортивных групп. Взаимоотношения в группе. Физкультурные и спортивные группы, их различия. Структура спортивной группы (формальная и неформальная, их соотношение). Размеры спортивных групп.  /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Э2 Э3

7.2	Признаки спортивных групп. Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства (авторитарный, демократический, либеральный). Формальные и неформальные лидеры. Аутсайдеры в спортивной группе. Социально-психологический климат. Коллективное мнение. Характеристики благоприятного социально-психологического климата. /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э2 Э3
7.3	Психологические основы общения в спорте. Внешнее и внутреннее межличностное общение. Основные функции общения в спорте (по Ю. Л. Ханину). Речевые и неречевые средства общения. Принципы создания специальных речевых и неречевых средств общения. /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Э2 Э3
7.4	Направленность общения. Содержание общения. Типические особенности профилей общения в разных видах спорта. Успешность спортивной деятельности и общение. Факторы, обуславливающие межличностные контакты в спортивной деятельности. Коммуникативная и деятельностная задачи межличностных контактов. Принципы, способствующие успешному решению этих задач. /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э2 Э3
7.5	Способы организации тренером управления групповым поведением. Ситуационная установка у спортсменов, ее компоненты. Работа тренера с лидером, ее этапы (подготовительный, основной, заключительный). Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен». /Ср/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л3.2 Э2 Э3
7.6	/Конс/	7	2		
7.7	/КРАэ/	7	0,3		
7.8	/Экзамен/	7	27		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Вопросы к экзамену

1. Основы психогигиены в спорте.
2. Способы поддержания устойчивости внимания.
3. Основы психорегуляции в спорте.
4. Организация эффективного восприятия на занятиях спортом.
5. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
6. Факторы, способствующие повышению активности обучающихся на занятиях спортом.
7. Основы общей и специальной психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.
8. Психологическая характеристика физических качеств.
9. Психологические особенности спортивного соревнования
10. Психологические особенности двигательных навыков, стадии формирования двигательных навыков.
11. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
12. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных навыков.
13. Психологические основы отбора в спорте.
14. Роль представлений в управлении движениями.
15. Психологические основы диагностики в спорте.
16. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
17. Мотивация спортивной деятельности.

18. Предсоревновательные психические состояния.
19. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен».
20. Экстремальные ситуации соревновательного характера.
21. Успешность спортивной деятельности и общение.
22. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
23. Лидерство в спортивной группе.
24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
25. Социально-психологический климат в спортивной группе.
26. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
27. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
28. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов, тактическое мышление спортсмена.
29. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена.
30. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.
31. Формирование личности спортсмена.
32. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
33. Способности и умения тренера.
34. Стиль деятельности тренера.
35. Психологические особенности личности тренера, авторитет тренера.
36. Возрастные особенности внимания, восприятия, мышления, памяти.

## 5.2. Темы письменных работ

### Темы рефератов

1. Цель и особенности физического воспитания.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
4. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях спортивной деятельности.
5. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.
6. Структура спортивно-педагогической деятельности.
7. Особенности деятельности спортивного педагога.
8. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности спортивно-педагогической деятельности.
9. Творчество в деятельности тренера.
10. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.
11. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
12. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
13. Особенности мыслительной деятельности.
14. Особенности проявления памяти.
15. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
16. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
17. Дидактические принципы.
18. Эмоциональная сфера личности учащегося.
19. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности учащегося.
20. Психология спорта и спортивной деятельности.
21. Психология спортивного коллектива.
22. Психология спортивного соревнования.
23. Психологические особенности спортивного соревнования.
24. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
25. Состояние психической готовности.
26. Психологические основы физической и тактической подготовки.
27. Психологические особенности физической подготовки.
28. Психологические особенности тактической подготовки.
29. Психологические факторы успешности тактических действий.
30. Психологические особенности мышления в спорте.

### Темы самостоятельных контрольных работ

#### Контрольная работа №1.

Психология личности учителя физической культуры и тренера. Функции, которые выполняет учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности? Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя физической культуры? Опишите индивидуальные стили педагогической деятельности.

#### Контрольная работа № 2.

Психология школьника как субъекта педагогической деятельности. Общие и конкретные мотивы занятий физической культурой. Назовите этапы формирования самооценки. Охарактеризуйте методы изучения личности школьника.

#### Контрольная работа №3.

Психологические состояния в спорте и их регуляция: характеристика, причины возникновения, средства регуляции, и пути предотвращения.

#### Контрольная работа №4.

Психология спортивного коллектива

Описать основные этапы становления и развития спортивного коллектива.

#### Контрольная работа №5.

Коммуникативная компетентность спортивного педагога. Способы формирования. Основные принципы.  
 Контрольная работа №6.  
 Мотивация при занятиях физической культурой. Спортивные способности.  
 Контрольная работа №7.  
 Конфликты в спортивных коллективах.  
 Психологические особенности спортивного коллектива. Общее понятие о спортивной команде как малой социальной группе. Формальная структура спортивной команды. Неформальная структура спортивной команды.  
 Контрольная работа №8.  
 Методы психорегуляции. Методы диагностики функциональных состояний. Методы восстановления психической работоспособности.  
 Контрольная работа №9.  
 Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.  
 Контрольная работа №10.  
 Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Понятие об индивидуальности.

Вопросы к устному опросу

1. Организация эффективного воспитания на уроках физической культуры.
2. Психологические особенности двигательных навыков.
3. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
4. Особенности мыслительной деятельности.
5. Стадии формирования двигательных навыков.
6. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта.
7. Особенности проявления памяти.
8. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
9. Задачи психологии физического воспитания и спорта.
10. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
11. Специализированные восприятия в спорте.
12. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
13. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
14. Роль представлений в управлении движениями.
15. Дидактические принципы.
16. Реакция в спорте.
17. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
18. Психологические напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
19. Тактическое мышление спортсмена.
20. Способности, необходимые учителю физической культуры.
21. Предсоревновательные психологические состояния.
22. Умения учителя физической культуры.
23. Мотивационная сфера школьника.
24. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
25. Деятельность учителя физической культуры.
26. Самосознание школьников.
27. Методы совершенствования тактического мышления.
28. Стиль деятельности учителей физической культуры.
29. Эмоциональная сфера школьников.
30. Авторитет учителя физической культуры.
31. Волевая сфера школьников.
32. Формирование личности спортсмена.
33. Психологические особенности личности тренера.
34. Понятие об индивидуальности.
35. Лидерство в спортивной группе.
36. Ученик – субъект учебной деятельности.
37. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте.
38. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
39. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
40. Социально-психологические особенности спортивной группы.
41. Психологические основы отбора в спорте.
42. Стадии формирования двигательных навыков.
43. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
44. Успешность спортивной деятельности и общения.
45. Причины динамики перед соревновательного психологического напряжения.
46. Поощрения и наказания.
47. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
48. Основы психорегуляции в спорте.
49. Основы психогигиены в спорте.
50. Деятельность педагога по физической культуре.

## Вопросы к письменному опросу

1. Стрессоустойчивость, как фактор успешного выступления спортсмена.
2. Влияние занятий физической культурой на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие.
3. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
4. Дать характеристику произвольному вниманию.
5. Основные задачи психологии физического воспитания и спорта.
6. Специальные требования к тренерской деятельности.
7. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена.
8. Дать характеристику произвольному вниманию.
9. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
10. Специальные требования к тренерской деятельности.
11. Формирование структуры СВПС.
12. Охарактеризовать три основных вида мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.
13. Роль спортивной деятельности в формировании личности.
14. Общие педагогические требования к деятельности тренера.
15. Основные компоненты самосознания школьника.
16. Управленческая, формирующая и гностическая функции – как составляющие учебно-воспитательной работы тренера.
17. Основные психологические задачи репреационной физической культуры.
18. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
19. Охарактеризовать либеральный стиль деятельности учителя физической культуры.
20. Охарактеризовать психический процесс восприятия на уроках физической культуры.
21. Основные задачи (психологические) репреационной физической культуры.
22. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
23. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
24. Дать характеристику демократическому и авторитарному стилям деятельности учителя физической культуры.
25. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
26. Охарактеризовать психический процесс восприятия на уроках физической культуры.
27. Специфические условия спортивной деятельности.
28. Основные четыре типа восприятия и их характеристика.
29. Основные задачи психологии физического воспитания.
30. Дать характеристику непроизвольному вниманию.
31. Предмет изучения психологии спорта.
32. Основные характеристики внешнего и внутреннего внимания.
33. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
34. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
35. Связующие характеристики психологии физического воспитания и психологии спорта.
36. Обучение и тренировка (психологическое обоснование), как основные составляющие подготовки спортсмена.
37. Дать характеристику мотивационной сферы школьника.
38. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
39. Основные компоненты индивидуального стиля деятельности физической культуры.
40. Основные компоненты структуры личности спортсмена.

### 5.3. Оценочные средства

## Задания и упражнения

1. Приведите примеры из мира спорта о значимости психологической подготовки спортсменов.
2. Составьте схему форм проявления интуиции в психологической структуре личности:
  - интуиция как свойство личности;
  - интуиция как состояние;
  - интуиция как процесс.

## Тесты

1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:
 

1 система самоуправления	А	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
2 направленность личности	В	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
3 способности	С	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
4 черты характера.	Д	избирательное отношение спортсмена к действительности.
2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:
  1. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
  2. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
  3. подчинением достижению успеха в спорте.
3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

1. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
2. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
3. подчинением достижению успеха в спорте.
4. Мотивы стадии специализации характеризуются:
  1. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
  2. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
  3. подчинением достижению успеха в спорте.
  5. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:
    1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
    2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
    3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
    4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
  6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:
    1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
    2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
    3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
    4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
  7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:
    1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
    2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
    3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
    4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
  8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:
    1. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
    2. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
    3. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
    4. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
9. Физическая подготовка - это:
  1. упражнения, вызывающие утомление, усталость.
  2. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.
  3. выполнение специфических двигательных действий.
  4. целенаправленное совершенствование психических процессов.
10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:
  1. ловкость
  2. выносливость
  3. сила
  4. быстрота
11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.
  1. ловкость
  2. выносливость
  3. сила
  4. быстрота
12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:
  1. зрительные ощущения

2.вестибулярные ощущения

3.осязательные и органические ощущения

4.слуховые ощущения

13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример- спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:

1.зрительные ощущения

2.вестибулярные ощущения

3.осязательные и органические ощущения

4.слуховые ощущения

14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах

1.зрительные ощущения

2.вестибулярные ощущения

3.осязательные и органические ощущения

4.слуховые ощущения

15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролирующую и информационную роль в ритмической организации движений.

1.зрительные ощущения

2.вестибулярные ощущения

3.осязательные и органические ощущения

4.слуховые ощущения

16. Тактика – это:

1.совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.

2.индивидуальные особенности спортсмена.

3.специфика спортивной деятельности.

4.конкретные действия соперников.

17. Воля – это:

1.ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

2.неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

3.способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

4.сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

18. Целеустремленность - это:

1.ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

2.неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

3.способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

4.сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

19. Настойчивость – это:

1.ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

2.неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

3.способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

4.сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

20. Дисциплинированность - это:

1.ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

2.неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

3.способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

4.сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

## Вопросы к СРС

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на уроке.
8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям.
11. Алгоритмизация обучения движениям.
12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога в процессе обучения движениям.
14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
15. Структура волевого акта.
16. Возрастные проявления воли.
17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
18. Волевые качества.
19. Волевые усилия.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности.
21. Особенности деятельности спортивного педагога.
22. Характеристика стилей руководства.
23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
24. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.
28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
30. Профорентация – управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
31. Методика изучения личности школьника в профорентационной работе.
32. Содержание профорентационной работы учителя физкультуры в школе.
33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
34. Психологическая структура спортивной деятельности.
35. Этапность спортивной деятельности.
36. Психологические особенности спортивной деятельности.
37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
40. Факторы, обуславливающие принятие решений.
41. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
44. Эмоции и чувства в соревновании.
45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
46. Состояние психической готовности спортсмена.
47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
51. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.
52. Понятие и признаки спортивного коллектива.
53. Структура спортивной команды.
54. Динамические процессы в команде.
55. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
56. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.
57. Общение в спорте: понятие, виды и функции.
58. Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное.
59. Коммуникативная компетентность: понятие, структура.
60. Понятие идеомоторного акта.
61. Принципы идеомоторной тренировки.
62. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.
63. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.
64. Диагностика навыка психической саморегуляции.
65. Формирование навыка психиче



**5.4. Перечень видов оценочных средств**

Тесты  
Устный опрос  
Реферат  
Доклад  
Устный опрос  
Контрольная работа

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
Л1.2		Психология физической культуры: учебник	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255</a>
Л1.3	Мельникова Н. Ю., Трескин А. В.	История физической культуры и спорта: учебник	Москва: Спорт, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389</a>

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1		Психология здоровья: практикум	Ставрополь: СКФУ, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494791">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494791</a>
Л2.2	Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499657">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499657</a>
Л2.3	Бабиянц К. А., Коломийченко Е. В.	Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учебное пособие	Ростов-на- Дону Таганрог: Южный федеральный университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570699">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570699</a>

**6.1.3. Методические разработки**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1		Физическая культура студента: справочник для студентов гуманитарных специальностей	Челябинск: ЧГАКИ, 2006	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492139">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492139</a>
Л3.2	Ким Т. К., Кузьменко Г. А.	Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов: сборник материалов	Москва: Прометей, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240539">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240539</a>

**6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Университетская библиотека онлайн <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
Э2	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Э3	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

**6.3 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Microsoft Word 2016
6.3.1.2	Microsoft Excel 2016
6.3.1.3	Mozilla Firefox
6.3.1.4	Google Chrome

6.3.1.5	7 Zip
6.3.1.6	Notepad++
6.3.1.7	OpenOffice
6.3.1.8	Foxit Reader
6.3.1.9	Aimp Player
6.3.1.10	Media Player Classic
6.3.1.11	Yandex Браузер
6.3.1.12	Антивирус Kaspersky
6.3.1.13	Avast free antivirus

#### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.1jur.ru/">https://www.1jur.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>

#### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Технология формирования ключевых компетентностей	Формирование и развитие ключевых компетентностей как учебных достижений, востребованных в современном мире
Кейс-технологии (метод анализа ситуаций).	Кейс-технологии объединяют в себе одновременно и ролевые игры, и метод проектов, и ситуативный анализ. Развитие навыков анализа и критического мышления, способности прорабатывать различные проблемы и находить их решение, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределенности

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> );	Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
12	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Пр	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к практическим занятиям.

Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

### Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,

- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,

- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,

- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

### Подготовка к семинару

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в лекциях и основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к семинару можно выделить 2 этапа:

- организационный,

- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в процессе контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу).

Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

### Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;

- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;

- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач;

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль.

Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;

- выполнение домашних заданий

- опережающая самостоятельная работа;

- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;

- подготовка к практическим занятиям;

- к экзамену.

Подготовка докладов, выступлений и рефератов

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д.

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет.

Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;

- внимательно прочитать рекомендованную литературу;

- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.