

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**Психология физического воспитания и спорта**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Попов Андрей Владимирович		01.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		01.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		01.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		01.06.23

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....	19
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование компетенции ПК-1.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Социально-психологический тренинг», «Психология», «Педагогика».

Освоение данной дисциплины необходимо для прохождения педагогической практики 2.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
по дисциплине		
<p><b>ПК-1.</b>Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p> <p><b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		КСР	
					общая трудоёмкость	Из них – практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тема 1. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	9		2	2	2	30	Опрос, Контроль диагностики устойчивости внимания, определения типов темперамента, выявления акцентуаций характера
	Тема 2. Психология личности учителя физической культуры и тренера	9		2	0	0	30	Опрос
	Тема 3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	9		2	0	0	30	Опрос
	Тема 4. Психологические особенности спортивной деятельности	9		2	2	0	16	Опрос, контроль диагностики самооценки, уровня притязаний, уровня тревожности.
	Тема 4. Психологические особенности спортивной деятельности	10		0	2	2	15	Контроль подбора средств саморегуляции, элементов социально-психологического тренинга
	<b>Всего</b>			<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>121</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							Экзамен в 10 семестре - 9 часов
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	4з.е., 144 часа						

## Содержание дисциплины

### Лекционный курс

#### **Тема 1. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта. Задачи психологии физического воспитания и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.

Обучающийся как субъект учебной деятельности. Учет возрастных особенностей школьников при организации процессов обучения и воспитания. Психологические особенности младшего школьного возраста. Подростковый возраст. Психологические и анатомо-физиологические особенности юношеского возраста. Особенности мотивации обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Формирование самосознания школьника. Самооценка как основной компонент самосознания. Стадии формирования самооценки. Адекватная, неадекватно заниженная и неадекватно завышенная самооценки.

Возрастные особенности эмоциональной сферы обучающегося. Эмоциональная сфера младшего школьника. Эмоциональные особенности подростков. Особенности эмоциональных переживаний в старшем школьном возрасте.

Развитие волевых качеств личности школьника в процессе занятий физической культурой и спортом. Развитие волевых качеств в младшем школьном возрасте. Изменения волевой сферы личности в подростковом возрасте. Особенности волевой активности старшеклассника.

Понятие о характере. Пять основных групп черт характера. Понятие об акцентуациях характера. Основные типологии акцентуаций характера. Понятие об индивидуальности. Талант и способности как проявление индивидуальности.

Психолого-педагогическая диагностика личности школьника. Метод наблюдения. Беседа. Проведение анкетирования. Использование психологических тестов. Особенности социально-психологического эксперимента.

#### **Тема 2. Психология личности учителя физической культуры и тренера.**

Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера.

Функции учителя физической культуры.

Способы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры.

Роль эмоций в процессе обучения двигательным действиям.

Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физической культуры.

Авторитарный, демократический и либерально-попустительский стиль деятельности учителя физической культуры, тренера.

Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры. Понятие о педагогическом такте. Культура речи учителя?

#### **Тема 3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.**

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры. Эмоциональность урока, средства ее обеспечения. Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физкультуры

#### **Тема 4. Психологические особенности спортивной деятельности.**

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями.

Мотивы прихода в спорт на начальном этапе спортивной карьеры. Особенности мотивации на стадии спортивной специализации. Основные мотивационные факторы,

оказывающие влияние на стадии спортивного мастерства. Основные мотивы ухода из спорта на стадии завершения спортивной карьеры.

Понятие об уровне притязаний спортсмена. Постановка спортивных целей на начальном этапе спортивной карьеры. Особенности целеполагания на этапе высших спортивных достижений. Особенности постановки целей на завершающем этапе спортивной карьеры.

Классификации спортивных мотивов. Спортсмены-коллективисты и спортсмены – индивидуалисты. Спортивно-деловые и лично-престижные мотивы. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач в спорте.

Половые и гендерные различия в спортивной мотивации. Социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов. Причины, препятствующие регулярным занятиям физической культурой и спортом у мужчин у женщин.

Основные способы управления мотивацией спортсменов. Похвала, моральное поощрение и отрицание, наказание. Соперничество между спортсменами как стимулирующий фактор мотивации. Влияние присутствия других людей на результаты спортсмена. Влияние общественного внимания. Значение перспективы и конкретных целей для спортсмена. Материальное поощрение.

Три вида предстартовых эмоциональных состояний: состояние боевой готовности, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения. Влияние уровня притязаний на выраженность предстартового возбуждения. Влияние обстановки соревнования и наличия сильных конкурентов. Зависимость предстартового эмоционального состояния от вида спорта. Влияние возрастных и индивидуальных особенностей. Наличие у спортсмена опыта как фактор, снижающий эмоциональные переживания. Состояние тревоги. Состояние благодушности и успокоенности.

Понятие о психической саморегуляции. Аутогенная тренировка и прогрессивная мышечная релаксация. Изменение направленности сознания. Снятие психического напряжения путем разрядки. Музыкальное воздействие. Использование дыхательных упражнений. Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения. Метод десенсибилизации. Моделирование соревновательных условий.

Причины возникновения эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности. Спортивная злость. Состояние азарта. Влияние психической напряженности на результаты спортсмена. Нервозность, стеничность и астеничность.

Страх и его основные проявления в спортивной деятельности. Астеническая реакция, паника и боевое возбуждение. Страх неудачи и страх успеха. Боязнь соперника, боязнь ответственности и боязнь травмы. Меры предупреждения и снятия страха.

Понятие «мертвой точки». Симптоматика «мертвой точки». Механизмы развития «мертвой точки». Второе дыхание. Меры предупреждения возникновения «мертвой точки».

Утомление как нормативная реакция организма. Усталость как субъективная реакция организма. Объективные и субъективные состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Факторы, влияющие на устойчивость человека к монотонии. Меры борьбы с монотонией. Состояние психического пресыщения.

Эмоциональные состояния, возникающие в результате оценки собственных спортивных результатов. Фрустрация и фрустрационные реакции. Экстрапунитивные, интропунитивные и импунитивные реакции.

Выраженность свойств личности у спортсменов и неспортсменов. Понятие об агрессивности и агрессивном поведении. Виды агрессивного поведения. Конструктивная и деструктивная агрессия. Выраженность конфликтности и агрессивности у спортсменов и неспортсменов. Взаимовлияние агрессивности и выбранного вида спорта.

Понятие о тревожности. Ситуативная и личностная тревожность. Выраженность личностной тревожности у представителей различных видов спорта.

Изменение самооценки спортсмена под влиянием общественного внимания. Критика спортсмена и ее отсутствие как факторы, оказывающие влияние на развитие личности спортсмена.

Стимулирующее влияние эффекта соперничества. Использование эффекта соперничества при организации тренировочного процесса. Зависимость эффекта соперничества от индивидуально-психологических особенностей спортсмена.

Понятие об этике и спортивной этике. Проблема допинга в современном спорте.

Критерии спортивной деятельности по обору и профессиональной ориентации. Возрастные границы спортивной деятельности. Возрастные зоны процесса многолетней спортивной подготовки. Зона первых больших успехов, зона оптимальных возможностей, зона поддержания высоких результатов. Возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах спорта.

Этапы многолетней спортивной подготовки. Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений.

Понятие о спортивном отборе. Проблема спортивной ориентации. Основные ступени спортивного отбора в процессе многолетней подготовки. Предварительная ступень спортивного отбора. Промежуточная ступень. Заключительная ступень.

Морфологические основы спортивного отбора. Физиологические критерии. Психологические критерии спортивного отбора.

Методика спортивного отбора на разных этапах подготовки. Благоприятный возраст начала занятий в ряде видов спорта.

Определение малой группы. Классификация малых групп. Признаки малой группы. Численность малой группы. Общность цели членов в малой группе. Взаимодействие членов команды как характеристика малой группы. Чувство сопричастности к группе. Этапы развития малой группы.

Диффузные группы. Ассоциации. Корпорация. Коллектив как высшая стадия развития малой группы. Основные признаки коллектива.

Понятие о референтных группах. Роль референтных групп. Реальные и воображаемые референтные группы.

Формальная и неформальная структура группы. Вертикальная и горизонтальная структура группы. Социометрия Дж. Морено как основной метод исследования структуры группы и межгрупповых отношений.

Коллективизм как черта личности спортсмена. Развитие самокритичности в процессе взаимодействия с членами коллектива. Снижение агрессивности спортсмена в процессе группового взаимодействия. Влияние уровня развития группы на личность спортсмена.

Психологические особенности комплектования клубных команд. Понятие о конформности и конформизме. Отношения между основными и запасными игроками в команде. Социально-психологические особенности комплектования сборных команд.

### **Практические занятия**

#### **Тема 1. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

##### **Занятие 1.**

Что является предметом изучения психологии физического воспитания?

Что исследует психология спорта?

Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?

Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?



В чем сущность задач психологии физического воспитания?

#### **Тема 4. Психологические особенности спортивной деятельности.**

Занятие 2.

Психологические особенности, определяющие физические качества (быстроту, выносливость, ловкость).

Закономерности формирования двигательных навыков.

Роль двигательных ощущений при выполнении двигательных действий.

Признаки, характеризующие специализированные восприятия.

Характеристика простых и сложных двигательных реакций.

Характеристика предстартовых состояний.

Какое предстартовое состояние является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата?

Какое предстартовое состояние является самым неблагоприятным для достижения высокого спортивного результата?

Механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность спортивной деятельности.

Зависимость спортивных результатов от уровня развития самооценки и уровня притязаний.

Основные способы управления мотивацией спортсменов.

Понятие о психорегуляции психических состояний. Аутогенная тренировка. Прогрессивная мышечная релаксация. Музыкальная терапия. Дыхательные упражнения.

Страх и тревожность. Работа со страхами.

Связь особенностей личности с успешной спортивной деятельностью. Отличительные особенности личности спортсмена. Самовоспитание личностных качеств. Агрессивность спортсменов: конструктивная и неконструктивная.

Отличие спортивного отбора от спортивной ориентации. Критерии спортивного отбора. Ступени спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий в различных видах спорта. Возраст спортивной ориентации и специализации в различных видах спорта.

Занятие 3.

Спортивная команда как малая социальная группа.

Характеристика социальных групп. Методы изучения социальных групп.

Взаимоотношения в команде.

Элементы социально-психологического тренинга для повышения сплоченности команды.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

– Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

– Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

– Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а также на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 40 баллов.

Преподаватель на лекционном занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса*.

##### ***Устный опрос***

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 5 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

##### **Критерии оценивания устного опроса:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Самостоятельная работа** включает изучение специальной литературы по изучаемым темам, разучивание контрольных комбинаций, составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, подбор подводящих упражнений для изучения различных гимнастических элементов по заданию преподавателя.

### **6.1.1. Подготовка к практическим занятиям**

#### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику выполняемых упражнений.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Допускает незначительные ошибки в технике выполнения упражнений.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения.

### **Планы практических занятий**

#### **Тема 1. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.**

##### **Занятие 1.**

Что является предметом изучения психологии физического воспитания?

Что исследует психология спорта?

Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?

Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?

В чем сущность задач психологии физического воспитания?

Диагностика устойчивости внимания. Определение типов темперамента. Выявление акцентуаций характера. Исследование самооценки и уровня притязаний.

##### **Задания для практической подготовки**

1. Проведение психологической диагностики. Диагностика устойчивости внимания. Определение типов темперамента. Выявление акцентуаций характера.

#### **Тема 4. Психологические особенности спортивной деятельности.**

##### **Занятие 2.**

Психологические особенности, определяющие физические качества (быстроту, выносливость, ловкость).

Закономерности формирования двигательных навыков.

Роль двигательных ощущений при выполнении двигательных действий.

Признаки, характеризующие специализированные восприятия.

Характеристика простых и сложных двигательных реакций.

Характеристика предстартовых состояний.

Какое предстартовое состояние является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата?

Какое предстартовое состояние является самым неблагоприятным для достижения высокого спортивного результата?

Механизмы влияния экстремальных ситуации соревновательного характера на результативность спортивной деятельности.

Диагностика самооценки, уровня притязаний спортсмена.

Зависимость спортивных результатов от уровня развития самооценки и уровня притязаний.

Основные способы управления мотивацией спортсменов.

Понятие о психорегуляции психических состояний. Аутогенная тренировка. Прогрессивная мышечная релаксация. Музыкальная терапия. Дыхательные упражнения.

Страх и тревожность. Работа со страхами.

Связь особенностей личности с успешной спортивной деятельностью. Отличительные особенности личности спортсмена. Самовоспитание личностных качеств. Агрессивность спортсменов: конструктивная и неконструктивная.

Отличие спортивного отбора от спортивной ориентации. Критерии спортивного отбора. Ступени спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий в различных видах спорта. Возраст спортивной ориентации и специализации в различных видах спорта.

Занятие 3.

Спортивная команда как малая социальная группа.

Характеристика социальных групп. Методы изучения социальных групп.

Взаимоотношения в команде.

Элементы социально-психологического тренинга для повышения сплоченности команды.

**Задания для практической подготовки**

1. Подбор упражнений для социально-психологического тренинга.
2. Проведение элементов социально-психологического тренинга, направленного на повышение сплоченности команды.

### **6.1.2. Реферат**

#### **Тематика рефератов (10 семестр)**

1. Мотивы спортивной деятельности в зависимости от этапов спортивной карьеры.
2. Психология физического воспитания и спорта как отрасль научного знания.
3. Различия в спортивной мотивации по гендерному признаку.
4. Классификации спортивных мотивов.
5. Социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов.
6. Способы управления мотивацией спортсменов.
7. Эмоциональные предстартовые состояния.
8. Способы психической саморегуляции.
9. Влияние психической напряженности на результаты спортсмена.
10. Эмоциональные состояния, возникающие в результате оценки собственных спортивных результатов спортсмена.
11. Выраженность свойств личности у спортсменов и неспортсменов.
12. Агрессивность в поведении спортсменов. Конструктивная и деструктивная агрессия.
13. Понятие о тревожности. Выраженность личностной тревожности у представителей различных видов спорта.
14. Самооценка и уровень притязаний. Их влияние на спортивные достижения.
15. Стимулирующее влияние эффекта соперничества в соревнованиях.
16. Понятие об этике и спортивной этике.
17. Проблема допинга в современном спорте.

18. Критерии спортивной деятельности по обору и профессиональной ориентации.
19. Понятие о спортивном отборе.
20. Морфологические основы спортивного отбора.
21. Физиологические и психологические критерии спортивного отбора.
22. Спортивные команды как малые группы и коллективы.
23. Социометрия Дж. Морено как основной метод исследования структуры группы и межгрупповых отношений.
24. Коллективизм как черта личности спортсмена.
25. Взаимодействие членов команды как характеристика малой группы.
26. Снижение агрессивности спортсмена в процессе группового взаимодействия.
27. Влияние уровня развития группы на личность спортсмена.
28. Психологические особенности комплектования клубных команд.
29. Отношения между основными и запасными игроками в команде.
30. Социально-психологические особенности комплектования сборных команд.

### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 стр. формата А 4 (Шрифт – TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания**

Оценка «отлично»выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Сту-

дент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.\

### ***6.1.3. Задания для практической подготовки***

#### ***Методические рекомендации по выполнению заданий для практической подготовки***

Выполнение заданий для практической подготовки является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска, формирование практических навыков, соответствующих профилю образовательной программы.

Задания для практической подготовки, как форма обучения студентов, - это самостоятельное выполнение заданий, имеющих практическую ценность для специалиста, осуществляющего свою профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта. При проведении заданий по практической подготовке должны выполняться методики, тесно связанные с практикой физкультурной и спортивной деятельности.

При выполнении заданий для практической подготовки необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по заданной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания методики выполнения тестовых процедур и интерпретации полученных данных;

- верно (без искажения алгоритма тестовой процедуры) выполнить практические задания;

- уяснить для себя и изложить полученные результаты в виде краткого отчета.

Отчет о проведении заданий для практической подготовки должен заканчиваться резюмирующей частью, основанной на интерпретации полученных результатов.

Задачи студента при выполнении заданий для практической подготовки заключаются в следующем:

1. в соответствии с требованиями тестовой процедуры организовать проведение исследования;

2. четко соблюдать алгоритм проведения тестовой процедуры;

3. показать умение выполнять функциональную пробу или тест;

4. провести, при необходимости соответствующую математическую обработку полученных данных;

5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал

6. интерпретировать полученные данные, объяснить их и сделать объективное заключение.

Отчет по заданиям практической подготовки оценивается преподавателем кафедры физической культуры и спорта, который оформляет допуск к сдаче экзамена по изучаемому курсу.

Работа, в которой допущены грубые ошибки в методике проведения теста или интерпретации полученных данных, не оценивается, а задание выполняется повторно.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления результатов выполнения заданий. План выполнения заданий для практической подготовки составляется на основе программы курса. Отчет должен быть подписан и датирован, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем отчета должен быть в пределах 2-3 стр. формата А 4 (Шрифт - TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

#### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения и рекомендации.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения, однако затрудняется дать рекомендации по полученным данным.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, в соответствии с требованиями организации и проведения тестовых процедур, однако затрудняется в интерпретации полученных данных, не может сформулировать заключение и дать рекомендации по результатам исследования.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент при выполнении заданий нарушил порядок и методику проведения тестирования, получил необъективные данные, испытывает затруднение в обработке и интерпретации полученных данных, то есть цель выполнения задания по практической подготовке не достигнута.

Качественно выполненное задание для практической подготовки оценивается от 1 до 5 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.



## **6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 20 баллов
2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 24 баллов  
Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. **Самостоятельная работа. От 0 до 40 баллов.**
  - выполнение задания для практической подготовки (от 0 до 15 баллов) в 9 семестре;
  - выполнение задания для практической подготовки (от 0 до 10 баллов) в 10 семестре;
  - написание реферата (от 0 до 5 баллов за каждый). Всего от 0 до 15 баллов в 10 семестре. Темы рефератов см. в разделе 6.1.2.

## **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»**

1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
3. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте
4. Ученик — субъект учебной деятельности
5. Самосознание школьника
6. Эмоциональная сфера школьника
7. Волевая сфера школьника
8. Типические особенности личности школьников
9. Понятие об индивидуальности
10. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника
11. Основы психогигиены в спорте
12. Основы психорегуляции в спорте
13. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры
14. Уровень притязаний спортсмена
15. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
16. Половые различия в спортивной мотивации
17. Управление мотивацией спортсменов
18. Предстартовые эмоциональные состояния спортсменов
19. Способы регуляции предстартовых состояний
20. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности
21. Состояние страха
22. Мертвая точка и второе дыхание

23. Состояние утомления
24. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельности
25. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности
26. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте
27. Агрессия и агрессивность спортсменов
28. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов
29. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена
30. Эффект соперничества как социально-психологическое явление
31. Спортивная этика
32. Спорт как трудовая деятельность.
33. Структура многолетнего процесса занятий спортом.
34. Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации.
35. Деятельность учителя физической культуры
36. Способности, необходимые учителю физической культуры
37. Умения учителя физической культуры
38. Стиль деятельности учителя физической культуры
39. Авторитет учителя физической культуры
40. Психологические особенности личности тренера
41. Спортивная команда как малая группа
42. Уровни развития спортивных команд как малых групп
43. Референтные группы
44. Структура спортивной команды
45. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена
46. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд
47. Психологический климат и межличностные отношения в команде
48. Сплоченность команды
49. Психологическая совместимость
50. Соперничество и сплоченность в команде.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
9	20	0	10	15	0	0	0	55
10	0	0	5	25	0	0	25	45
Итого	20	0	15	40	0	0	25	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 9 семестр

##### **Лекции. Всего от 0 до 20 баллов**

Посещаемость, опрос, активность и др. оценивается – от 0 до 20 баллов. За посещение каждой лекции студент получает 1 балл. За активную работу на лекции (ответы на вопросы, участие в обсуждении) студент получает до 5 баллов.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия. Всего от 0 до 10 баллов**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 10 баллов за семестр. От 0 до 5 баллов за занятие.

##### **Самостоятельная работа. Всего от 0 до 15 баллов**

– выполнение заданий для практической подготовки (от 0 до 15 баллов).

##### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

##### **Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрены.

##### **Промежуточная аттестация.**

Не предусмотрена.

#### 10 семестр

##### **Лекции.**

Не предусмотрены.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия. Всего от 0 до 5 баллов**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 5 баллов за занятие.

##### **Самостоятельная работа. Всего от 0 до 25 баллов**

– написание рефератов (от 0 до 15 баллов). Каждый реферат оценивается от 1 до 5 баллов;

– выполнение заданий для практической подготовки (от 0 до 15 баллов).

##### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

##### **Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрены.

##### **Промежуточная аттестация. Экзамен. Всего от 0 до 25 баллов**

ответ на «отлично» – от 21 до 25 баллов,

ответ на «хорошо» – от 16 до 20 баллов,

ответ на «удовлетворительно» – от 11 до 15 баллов;

Ответ на «неудовлетворительно» - от 5 до 10 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» составляет 100 баллов.

**Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в экзамениционную оценку**

81-100 баллов	«отлично»
66-80 баллов	«хорошо»
51-65 баллов	«удовлетворительно»
меньше 51 баллов	«неудовлетворительно»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература

1. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. К. Серова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 189 с. – ISBN-online 978-5-16-108049-8. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/1045189> (дата обращения: 10.05.2023).
2. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / авторы-составители: Н. М. Царева [и др.] – Саратов, 2011. – 53 с. – URL: [http://elibrary.sgu.ru/uch\\_lit/218.pdf](http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/218.pdf) (дата обращения: 10.05.2023).
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие для студентов / составители: Л. В. Казацкая [и др.]. – Саратов, 2011. – 63 с. – URL: [http://elibrary.sgu.ru/uch\\_lit/222.pdf](http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/222.pdf) (дата обращения: 10.05.2023).

## **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

### **Программное обеспечение**

1. СредстваMicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовыйредактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

### **Интернет-ресурсы**

**Руконт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL:  
<http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL:  
<http://www.elibrary.ru>

**Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:  
<http://znanium.com>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- Аудитории БИ СГУ с необходимым оборудованием.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – Попов А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.