

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.14 Психология и педагогика физической культуры

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2019

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Дерябина Галина Ивановна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	12
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	20
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	21
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	22

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального, общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Анализирует социально-психологические особенности общения и межличностных отношений, применяет полученные знания в командной работе
	ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	Воспитывает у занимающихся социально-личностные качества и проводит профилактику негативного социального поведения

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)				Заочная (семестр)			
		1	4	6	7	1	4	6	7
1	Основы менеджмента			+	+			+	+
2	Основы эффективного менеджмента		+				+		
3	Психология и педагогика	+				+			

ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)		
		1	3	4	1	3	4
1	Организационная практика		+	+		+	+
2	Психология и педагогика	+			+		

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Психология и педагогика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Психология и педагогика физической культуры» изучается в 8 семестре.

## 3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 5 з.е.

Очная: 5 з.е.

Заочная: 5 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
Контактная работа	80	16
Лекции (Лекции)	40	8
Практические (Практ. раб.)	40	8
Самостоятельная работа (СР)	64	155
Экзамен	36	9

## 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
8 семестр								
1	Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры	4	1	4	1	8	24	Опрос
2	Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	6	1	6	1	8	23	Опрос

3	Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.	6	1	6	1	12	18	Опрос; Тестирование
4	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	6	1	6	1	12	18	Опрос
5	Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки	6	1	6	1	8	24	Опрос
6	Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом	6	1	6	1	8	24	Опрос
7	Психологическая подготовка школьников-спортсменов	4	1	4	1	4	12	Опрос; Тестирование
8	Психологические и педагогические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива школьников	2	1	2	1	4	12	Опрос

### **Тема 1. Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры (УК-3)**

#### **Лекция.**

Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки. Возникновение, развитие и современное состояние психологии физического воспитания в России и за рубежом.

Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта. Ее связь с общей, возрастной и педагогической психологией, физиологией спорта, теорией и методикой физической культуры. Задачи психологии физического воспитания и ее значение в педагогической подготовке учителей физической культуры для школы.

#### **Практическое занятие.**

Методы исследования в психологии физического воспитания. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта, виды психологической защиты и их характеристика

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?
8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?
12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной

## **Тема 2. Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности (ОПК-5)**

### **Лекция.**

Понятие о физкультурной и спортивной деятельности. Их отличительные психологические особенности: эмоциональная насыщенность, волевой характер, общественная значимость.

Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.

Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Типология видов спорта.

Цели и мотивы деятельности, их возрастные особенности. Стадии изменений и формирования мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой и спортом по мере формирования личности. Учет мотивов, интересов, склонностей, способностей при ориентации и отборе школьников. Значение силы стимулирующих воздействий мотивации. Закон Джеркса-Додсона.

Этапы деятельности: подготовительный, исполнительный, восстановительный. Компоненты деятельности и их характеристика. Стили деятельности учителя физической культуры и пути их формирования: стихийный, целенаправленный. Стили подготовки к уроку, побуждения учащихся к учению, подачи учебного материала. Стили руководства учителя физической культуры: авторитарный, демократический, либеральный, смешанный. Психологические основы педагогического такта.

Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности.

### **Практическое занятие.**

Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности.

Понятие о физкультурной и спортивной деятельности. Цели и мотивы деятельности. Стадии формирования мотивов. Мотивационная установка и уровень притязаний согласно закону Джеркса-Додсона. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности. Психологическая характеристика видов физических упражнений, включенных в программу по физической культуре в школе. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности (спортивных игр, единоборств, скоростно-силовых видов). Психологические особенности технически сложнокоординационных видов спорта и видов, требующих развития выносливости (гимнастика, лыжные гонки и т.д.).

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Понятие о физкультурной и спортивной деятельности.
2. Цели и мотивы деятельности.
3. Стадии формирования мотивов.
4. Мотивационная установка и уровень притязаний согласно закону Джеркса-Додсона.
5. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.

6. Психологическая характеристика видов физических упражнений, включенных в программу по физической культуре в школе.

7. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности (спортивных игр, единоборств, скоростно-силовых видов).

Психологические особенности технически сложных видов спорта и видов,

### **Тема 3. Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям. (ОПК-5)**

#### **Лекция.**

Понятие о процессе обучения физическим упражнениям. Его психологические особенности. Психологические особенности знаний-представлений об изучаемом движении. Психологическая характеристика знаний-понятий об изучаемом движении.

Роль ощущений и восприятий в обучении движениям. Тренирующее действие представления движения. Формирование и совершенствование мышечно-двигательных представлений при обучении движениям.

Идеомоторная тренировка, развитие и совершенствование специализированных восприятий. Восприятие времени, пространства, темпа и ритма. Точность воспроизведения мышечных усилий и их дифференцирование.

Понятие о психологической структуре двигательных навыков, Многообразие структурных особенностей двигательных навыков и их значение для решения вопроса о совместимости различных видов физкультурной деятельности. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков. Современное представление о навыках.

Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков и их значение для технической подготовки.

Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков. Характеристика отдельных этапов двигательных навыков и особенности их формирования у школьников младшего, среднего и старшего возрастов. Стадии и фазы формирования двигательных навыков.

Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений в процессе формирования двигательных навыков.

#### **Практическое занятие.**

Психологическая характеристика процесса обучения.

Формирование знаний-представлений и знаний-понятий об изучаемом движении. Тренирующее действие представления движения. Методике идеомоторной тренировки и ее значение для успешного овладения техник изучаемого движения. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в процессе физической культуры.

Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.

Психологические особенности процесса обучения технике физических упражнений. Понятие о психологических особенностях двигательных навыков в различных видах физкультурной и спортивной деятельности. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков. Положительный перенос, интерференция и деавтоматизация навыков в технической подготовке. Характеристика этапов процесса формирования двигательных навыков у школьников. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений при формировании двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возрастов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Понятие о формировании знаний-представлений и знаний-понятий об изучаемом движении.
2. Тренирующее действие представления движения.
3. Методика идеомоторной тренировки и ее значение для успешного овладения техник изучаемого движения.
4. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в процессе физической культуры
5. Психологические особенности процесса обучения технике физических упражнений.
6. Понятие о психологических особенностях двигательных навыков в различных видах физкультурной и спортивной деятельности.

7. Роль сознательных и автоматизированных компонентов двигательных навыков.
8. Положительный перенос, интерференция и деавтоматизация навыков в технической подготовке.
9. Характеристика этапов процесса формирования двигательных навыков у школьников.
10. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений при формировании двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возрастов.

#### **Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности (ОПК-5)**

##### **Лекция.**

Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею. Понятие о состоянии монотонии и «психическом пресыщении». Причины возникновения состояния монотонии. Ее психологические механизмы и признаки. Возрастные особенности устойчивости к монотонии. Монотония и утомление. Меры борьбы с состоянием монотонности.

Психологические особенности состояния «мертвой точки» и «второго дыхания».

Особенности состояния «психической напряженности» в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, причины, вызывающие ее.

Состояние фрустрации. Понятие о «фрустрационном пороге».

Виды предстартовых и стартовых психических состояний. Их психологические особенности. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников. Их влияние на восстановление.

##### **Практическое занятие.**

Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею. Возрастные особенности устойчивости к монотонии.

Виды предстартовых и стартовых состояний. Их психологическая характеристика. Причины, влияющие на особенности предстартовых состояний. Состояние психической напряженности.

Соревновательный стресс. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников. Их влияние на восстановление и подготовку к последующим соревнованиям.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею.
2. Возрастные особенности устойчивости к монотонии.
3. Виды предстартовых и стартовых состояний, их психологическая характеристика.
4. Причины, влияющие на особенности предстартовых состояний.
5. Состояние «психической напряженности».
6. Соревновательный стресс.
7. Особенности послесоревновательных психических состояний школьников.
8. Влияние послесоревновательных психических состояний на восстановление и подготовку к последующим соревнованиям.

#### **Тема 5. Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки (ОПК-5)**

##### **Лекция.**

Понятие о спортивных эмоциях. Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. Физиологические механизмы эмоций.

Характеристика эмоций, возникающих при выполнении деятельности, и их формирование. Средства и психологические приемы, способствующие созданию положительного эмоционального фона и повышению активности школьников. Особенности эмоциональных переживаний школьников в связи с участием в спортивных соревнованиях. Роль эмоций в управлении поведением и деятельностью. Влияние спортивных эмоций на работоспособность школьников.

Определение уровня эмоционального возбуждения и эмоциональной устойчивости школьников. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной тренировке. Ее успокаивающая и возбуждающая части. Методика обучения аутотренингу.

#### **Практическое занятие.**

Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки.

Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. Формирование спортивных эмоций на уроке физической культуры и при занятиях спортом.

Средства и приемы, способствующие созданию положительного фона и повышению активности школьников. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности.
2. Формирование спортивных эмоций на уроке физической культуры и при занятиях спортом
3. Средства и приемы, способствующие созданию положительного фона и повышению активности школьников.
4. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
5. Методика аутогенной тренировки.

### **Тема 6. Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-5)**

#### **Лекция.**

Понятие о волевой подготовке. Психологическая характеристика важнейших волевых качеств. Объективные трудности, их обусловленность структурными особенностями упражнений. Субъективные трудности, их обусловленность индивидуальными психологическими особенностями личности. Ведущие волевые качества, их проявление в различных видах спорта и учет при ориентации и отборе. Психологический анализ уровня развития волевых качеств. Волевые усилия, их виды и особенности. Влияние проявления волевых усилий на эффективность выполняемых действий. Воспитание волевых качеств в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Мобилизация воли на успешное выполнение упражнений. Самовоспитание волевых качеств школьников.

#### **Практическое занятие.**

Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом.

Направленность волевой подготовки. Наличие препятствий и трудностей при занятиях физической культурой и спортом. "Психологические барьеры" и их преодоление. Организующие и мобилизующие волевые усилия. Проявление волевых качеств. Самовоспитание воли.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Направленность волевой подготовки.
2. Наличие препятствий и трудностей при занятиях физической культурой и спортом.
3. «Психологические барьеры» и их преодоление.
4. Организующие и мобилизующие волевые усилия.
5. Проявление волевых качеств.
6. Самовоспитание воли.

### **Тема 7. Психологическая подготовка школьников-спортсменов (ОПК-5)**

#### **Лекция.**

Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки. Понятие об общей психологической подготовке и подготовке к предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика. Мотивы участия в соревнованиях и их формирование. Приемы и средства, побуждающие школьников стремиться к достижению наилучших результатов. Психологические особенности формирования у школьников уверенности в своих силах и возможностях. Формирование "психической готовности" к выступлению в конкретных соревнованиях.

Психологический анализ тактической подготовки школьников к предстоящему соревнованию. Вероятностное программирование тактико-технических действий. Планирование психологической подготовки.

Организация научно-практической работы по психологической подготовке (общей и к конкретному предстоящему соревнованию).

### **Практическое занятие.**

Психологическая подготовка школьников-спортсменов.

Значение психологической подготовки в общей системе. Виды психологической подготовки. Понятие об общей психологической подготовке и к предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика.

Мотивы участия в соревнованиях и их формирование. Тактическая и психологическая подготовка школьников-спортсменов.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Значение психологической подготовки в общей системе.
2. Виды психологической подготовки.
3. Понятие об общей психологической подготовке и к предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание.
4. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика.
5. Мотивы участия в соревнованиях и их формирование.
6. Тактическая и психологическая подготовка школьников-спортсменов.

## **Тема 8. Психологические и педагогические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива школьников (ОПК-5)**

### **Лекция.**

Общая характеристика личности. Отличительные психологические особенности личности спортсмена. Спорт и характер. Их взаимосвязь. Воспитание в процессе занятий физкультурой и спортивной деятельности положительных черт характера. Проявление различных видов темперамента в спортивной деятельности. Влияние типологических особенностей свойств нервной системы на поведенческие и деятельностные характеристики школьников. Свойства темперамента: лабильность, ригидность, эмоциональная возбудимость, активность и реактивность, экстраверсия-интроверсия; личностная, реактивная и соревновательная тревожность. Тип спортивной направленности личности. Их учет при реализации принципа индивидуализации и отбора. Роль учителя и тренера в формировании взаимоотношений со школьниками-спортсменами. Формы общения ее школьниками.

Общее понятие о спортивном коллективе. Структурные особенности малых социальных групп. Факторы, определяющие положение спортсмена в коллективе. Проблема «психологической совместимости» членов спортивного коллектива. Факторы, лежащие в основе "психологической совместимости". Лидерство, формальное и неформальное руководство. Классификация видов лидерства. Типы лидерства (руководства) по содержанию работы, по характеру деятельности, по стилю руководства.

### **Практическое занятие.**

Психологическая подготовка школьников-спортсменов.

Значение психологической подготовки в общей системе. Виды психологической подготовки. Понятие об общей психологической подготовке и к предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика.

Мотивы участия в соревнованиях и их формирование. Тактическая и психологическая подготовка школьников-спортсменов.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Личность в обществе, группе и коллективе
2. Развитие межличностных отношений
3. Лидерство в коллективе

Формы и методы воспитательного влияния коллектива на личность

#### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

##### **4.1. Распределение баллов:**

8 семестр

- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

##### **Распределение баллов по заданиям:**

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

2.	Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	15	<p>15 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>10 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>5 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
4.	Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Психологическая подготовка школьников-спортсменов	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	15	<p>15 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>10 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>5 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

8.	Психологическое и педагогические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива школьников	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
9.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
10.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### Опрос

###### Тема 1. Предмет и задачи психологии и педагогики физической культуры

- 1 1. Психология физического воспитания и спорта.
- 2 2. Психологические особенности мыслительной деятельности.

###### Тема 2. Психологическая и педагогическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности

- 1. Двигательная память.
- 2. Виды стиля деятельности учителя.

###### Тема 3. Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.

- 1 1. Мотивационная сфера школьника.
- 2 2. Эмоциональная сфера.

#### Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности

- 1 1. Сила воли.
- 2 2. Психологическая характеристика физических качеств.
- 3 3. Двигательный навык.

#### Тема 5. Спортивные эмоции и их развитие у школьников в процессе общей психологической подготовки

- 1 1. Предсоревновательные психические состояния.
- 2 2. Психологическое обеспечение технической, тактической и физической подготовки.

#### Тема 6. Волевая подготовка школьников, занимающихся физической культурой и спортом

- 1 1. Антиципация в спорте.
- 2 2. Методы исследования особенностей личности.

#### Тема 7. Психологическая подготовка школьников-спортсменов

- 1 1. Психологическая характеристика спортивных групп.
- 2 2. Социально-психологический климат.

#### Тема 8. Психологические и педагогические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива школьников

- 1 1. Мотивы спортивной деятельности.
- 2 2. Отбор в спортивной практике.
- 3 3. Психологическая подготовка спортсмена.

### Тестирование

#### Тема 3. Психологическая и педагогическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям.

**1). В каком году "Психология физического воспитания и спорта" была включена в учебные планы факультетов физического воспитания педагогических вузов как самостоятельная дисциплина?**

- 1) 1970
- 2) 1972
- 3) 1976
- 4) 1980
- 5) 1982.

**2) Направленность психологии физического воспитания и спорта**

- 1) изучение психических проявлений психики
- 2) формирование психологической защиты к тренировочному режиму
- 3) преломление психологических знаний в жизнедеятельности человека
- 4) изучение психологических основ и закономерностей физического воспитания

школьников, включая и их занятия спортом

- 5) изучение психологических особенностей процесса обучения школьников разного возраста
- 6) формирование психологической защиты к соревновательному режиму

**3). Какие задачи решает физкультурная деятельность?**

- 1) Развитие и совершенствование двигательного навыка в избранном виде спорта
- 2) Привитие детям как можно больше двигательных навыков в различных видах физических упражнений;

- 3) Образовательная;
- 4) Развитие основных физических качеств в процессе физического воспитания;
- 5) Воспитание и совершенствование физических качеств в избранном виде спорта;
- 6) Оздоровительная;
- 7) Воспитательная.

**4). От каких факторов зависит индивидуальный стиль деятельности учителя физической культуры и тренера?**

- 1) Гностического (образовательного) компонента;
- 2) Подготовки учителя к уроку, подачи учебного материала, побуждения учащихся к учению;
- 3) Направленности темперамента и его свойств.

**5). Какой стиль руководства более эффективен в процессе общения учителя физической культуры с учащимися?**

- 1) авторитарный
- 2) либеральный
- 3) демократический
- 4) смешанный

#### Тема 7. Психологическая подготовка школьников-спортсменов

**1). Какой из перечисленных видов контроля в управлении движениями выполняется по автоматизированному признаку?**

- 1) зрительный;
- 2) слуховой;
- 3) зрительно-двигательный;
- 4) двигательный;
- 5) двигательно-зрительный;
- 6) идеомоторный.

**2) Без каких восприятий невозможно эффективно выполнить любое двигательное действие?**

- 1) зрительное
- 2) слуховое
- 3) мышечно-двигательное
- 4) специализированное
- 5) пространственное
- 6) темповое
- 7) ритмическое
- 8) временное
- 9) болевое

**3) На каких восприятиях развито специализированное восприятие «чувство планки» у прыгуна в высоту?**

- 1) временное
- 2) пространственное 3) слуховое
- 4) мышечно-двигательное
- 5) темповое
- 6) ритмическое
- 7) зрительное

**4) Какой вид памяти является специфическим для всех видов физкультурной и спортивной деятельности?**

- 1) зрительная
- 2) механическая
- 3) логическая

- 4) образная
- 5) двигательная
- 6) эмоциональная
- 7) слуховая

#### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

##### **Типовые вопросы экзамена (УК-3, ОПК-5)**

- 1 1. Предмет изучения в психологии физического воспитания и спорта.
- 2 2. Задачи психологии физического воспитания.
- 3 3. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
- 4 4. Задачи психологии спорта.
- 5 5. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
- 6 6. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
- 7 7. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
- 8 8. Авторитет учителя физической культуры.
- 9 9. Виды стиля деятельности учителя физической культуры.
- 10 10. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
- 11 11. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
- 12 12. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
- 13 13. Самосознание школьника.
- 14 14. Сила воли.
- 15 15. Методы изучения личности учащегося.
- 16 16. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии
- 17 17. спорта.
- 18 18. Психологическая систематика видов спорта
- 19 19. Психологическая характеристика физических качеств.
- 20 20. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
- 21 21. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
- 22 22. Роль представлений в управлении движениями.
- 23 23. Реакция в спорте.
- 24 24. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
- 25 25. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
- 26 26. Предсоревновательные психические состояния.
- 27 27. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
- 28 28. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
- 29 29. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
- 30 30. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
- 31 31. Антиципация в спорте.
- 32 32. Психологическая характеристика спортивных групп.
- 33 33. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
- 34 34. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
- 35 35. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
- 36 36. Мотивы спортивной деятельности.

- 37 37. Психологические особенности соревнования.  
 38 38. Психологические особенности тренировки.  
 39 39. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

### Типовые задания для экзамена (УК-3, ОПК-5)

#### Типовые темы рефератов

- 1 1. Общая психологическая подготовка на примере любого вида спорта.
- 2 2. Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию (на примере любого вида спорта).
- 3 3. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний (или общие для всех видов спорта или в конкретном виде).
- 4 4. Воспитание волевых качеств на уроках физической культуры.
- 5 5. Волевая подготовка в спорте (можно на примере любого вида спорта).
- 6 6. Аутогенная тренировка. Методика обучения.
- 7 7. Роль представлений в спортивной деятельности. Идеомоторная тренировка.
- 8 8. Психологические особенности младшего школьного возраста.
- 9 9. Психологические особенности старшего школьного возраста.
- 10 10. Психологические особенности физического воспитания подростков;
- 11 11. Развитие и совершенствование внимания при занятиях физической культурой и спортом.
- 12 12. Развитие различных видов и свойств памяти в процессе физического воспитания.
- 13 13. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в спортивной деятельности.
- 14 14. Лидерство в спортивном коллективе.
- 15 15. Формирование «психологической совместимости» в спортивной команде.
- 16 16. Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков.
- 17 17. Психологические основы обучения двигательным действиям.
- 18 18. Средства и приемы повышения эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- 19 19. Психологическая характеристика психических состояний.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	УК-3	Анализирует на "отлично" социально-психологические особенности общения и межличностных отношений, применяет полученные знания в командной работе
	ОПК-5	Воспитывает у занимающихся социально-личностные качества и проводит профилактику негативного социального поведения
«хорошо» (70 - 84 баллов)	УК-3	Анализирует на "хорошо" социально-психологические особенности общения и межличностных отношений, применяет полученные знания в командной работе
	ОПК-5	Воспитывает на "хорошо" у занимающихся социально-личностные качества и проводит профилактику негативного социального поведения
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	УК-3	Анализирует на "удовлетворительно" социально-психологические особенности общения и межличностных отношений, применяет полученные знания в командной работе
	ОПК-5	Воспитывает на "удовлетворительно" у занимающихся социально-личностные качества и проводит профилактику негативного социального поведения

«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	УК-3	Не анализирует социально-психологические особенности общения и межличностных отношений, применяет полученные знания в командной работе
	ОПК-5	Не воспитывает у занимающихся социально-личностные качества и проводит профилактику негативного социального поведения

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Психология и педагогика : учеб.пособие/под ред. Л.Н.Макаровой, И.А. Шаршова. - Тамбов: ТГУ им.Г.Р.Державина,ЗАО"НПО "ПК Спектр", 2007. - 172с.
2. Дрокина О.В., Старов М.И. Педагогическая психология : Учебно-методическое пособие. - Мичуринск: МГПИ, 2002. - 67с.

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Общая психология : учеб.-метод.пособие/под ред. А.А.Позднякова. - Тамбов: Издат.дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 287с.

### 6.3 Иные источники:

1. . Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com> - <http://sbiblio.com>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
2. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

### Электронная информационно-образовательная среда

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.