



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ И
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Направление подготовки (специальность)
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Психолого-педагогическое сопровождение спортивной, физкультурной и оздоровительной
деятельности

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| Институт/ факультет | Институт гуманитарного образования |
| Кафедра | Психологии |
| Курс | 1 |
| Семестр | 1 |

Магнитогорск
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
17.01.2023, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.П. Степанова


Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
14.02.2023 г. протокол № 6

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. пед. наук  Д.А. Хабибулин

Рецензент:

доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук  Г.В. Слепухина

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование у учащихся системы психологических знаний в области психологии физкультурно-оздоровительной деятельности; способности осуществлять тренировочный процесс спортсменов на тренировочном этапе и способности планировать и проводить научные прикладные исследования, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских оздоровительных центрах

Производственная - педагогическая практика

Профессионально-педагогическое мастерство тренера (педагога) в сфере оздоровительной физической культуры

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной работы среди лиц с ослабленным здоровьем

Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей дошкольного возраста

Физкультурно-оздоровительные технологии в спорте

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Компьютерная обработка данных в психолого-педагогических исследованиях

Практикум по психологической диагностике

Проектирование и реализация программ психологического сопровождения

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - преддипломная практика

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции |
|----------------|--|
| ПК-1 | Способен планировать и проводить научные прикладные исследования, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения |
| ПК-1.1 | Планирует научные прикладные исследования на основе анализа, обобщения информации о рисках и прогноза возможного неблагоприятия в состоянии и динамике психологического здоровья населения |
| ПК-1.2 | Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья |
| ПК-1.3 | Оценивает результативность программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение |

| | |
|--|--|
| | состояния и динамики психологического здоровья, и представляет результаты исследования научному сообществу |
|--|--|

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 67,9 акад. часов;
- аудиторная – 64 акад. часов;
- внеаудиторная – 3,9 акад. часов;
- самостоятельная работа – 76,4 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. час

Форма аттестации - экзамен

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код компетенции |
|---|---------|--|-----------|-------------|---------------------------------|---------------------------------|---|------------------------|
| | | Лек. | лаб. зан. | практ. зан. | | | | |
| 1. Психология физкультурно-оздоровительной деятельности | | | | | | | | |
| 1.1 Введение в дисциплину «Психология физкультурно-оздоровительной деятельности» | 1 | 4 | | 4 | 12 | Выполнение практических заданий | Проверка заданий. Устный опрос | ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3 |
| 1.2 Психологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности | | 4 | | 4 | 12 | Выполнение практических заданий | Проверка заданий. Устный опрос. | ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3 |
| 1.3 Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту | | 4 | | 4 | 10 | Выполнение практических заданий | Проверка заданий. Устный опрос. | ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3 |
| 1.4 Стресс в физкультурно-оздоровительной деятельности и основные способы борьбы с ним | | 4 | | 4 | 10 | Выполнение практических заданий | Проверка заданий. Устный опрос. | ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3 |
| 1.5 Психология личности спортсмена и физкультурно-оздоровительных групп | | 6 | | 6 | 8 | Выполнение практических заданий | Проверка заданий. Устный опрос | ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3 |
| 1.6 Основы построения оздоровительной тренировки. | | 6 | | 4 | 8 | Выполнение практических заданий | Проверка заданий. Устный опрос | ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3 |
| 1.7 Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности | | 4 | | 6 | 16,4 | Выполнение практических заданий | Проверка заданий. Устный опрос | ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3 |
| Итого по разделу | | 32 | | 32 | 76,4 | | | |
| Итого за семестр | | 32 | | 32 | 76,4 | | экзамен | |
| Итого по дисциплине | | 32 | | 32 | 76,4 | | экзамен | |

5 Образовательные технологии

1. Традиционные образовательные технологии

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

Практическое занятие на основе кейс-метода – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Формы учебных занятий с использованием игровых технологий:

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

4. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Основные типы проектов:

Информационный проект – учебно-познавательная деятельность с ярко выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе личностнозначимого для них образовательного результата.

Формы учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией.

практическое занятие в форме презентации – представление результатов

проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489183> (дата обращения: 22.06.2022).

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492464> (дата обращения: 22.06.2022).

б) Дополнительная литература:

1. Федорова, А. О. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом : учебное пособие [для вузов] / А. О. Федорова, С. Я. Биктина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3875.pdf&show=dcatalogues/1/1530009/3875.pdf&view=true> (дата обращения: 08.12.2021). - Макрообъект. - ISBN 978-5-9967-1534-3. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Голубева, О. А. Организация и управление физической культурой и спортом : учебное пособие / О. А. Голубева, Р. А. Козлов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2960.pdf&show=dcatalogues/1/1134854/2960.pdf&view=true> (дата обращения: 22.03.2021). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492465> (дата обращения: 22.06.2022).

в) Методические указания:

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 22.03.2021). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

| Наименование ПО | № договора | Срок действия лицензии |
|-----------------------------|---------------------|------------------------|
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007 | бессрочно |
| 7Zip | свободно | бессрочно |
| FAR Manager | свободно | бессрочно |

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса | Ссылка |
|--|---|
| Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer | https://www.nature.com/siteindex |
| Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals | http://link.springer.com/ |
| Университетская информационная система РОССИЯ | https://uisrussia.msu.ru |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги | https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/ |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова | https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным | URL: http://window.edu.ru/ |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar) | URL: https://scholar.google.ru/ |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного | URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp |
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, | https://dlib.eastview.com/ |

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебная аудитория для проведения практической работ: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Приложение 1
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Перечень тем для практических занятий:

| Тема практического занятия | Содержание |
|--|--|
| Введение в дисциплину «Психология физкультурно-оздоровительной деятельности» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительное значение физической культуры и спорта. 2. Причины, возникновения и популяризации психологии спорта как отрасли психологии. 3. Психологическая специфика спортивной деятельности. 4. Теории, объясняющие происхождение спорта. 5. История развития и современное состояние психологии спорта. 6. Спортивная психология в системе наук. 7. Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом. |
| Психологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологическая структура спортивной деятельности. 2. Оздоровительная физическая культура: направления развития. Двигательная активность 3. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья. 4. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. 5. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена. 6. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. 7. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры. |
| Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту | <ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала. 2. Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале. 3. 3. Профессионал фитнеса как работник сферы услуг. 3. Этикет в фитнесе. 4. Персональный тренинг: содержание, специфика, преимущества. Индивидуализация тренировочного процесса. 5. Психологические аспекты персонального тренинга. 6 Мотивация клиента. |
| Стресс в физкультурно-оздоровительной деятельности и основные способы борьбы с ним | <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и основные концепции стресса. 2. Реакции организма на стресс. 3. Влияние стресса на успешность спортсменов. 3. Основные способы борьбы со стрессом. |
| Психология личности спортсмена и физкультурно-оздоровительных групп | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблемы исследований личности в спорте. 2. Теории личности. 3. Формирование личности спортсмена. 4. Агрессивность и спорт. 5. Роль темперамента спортсмена в спортивной деятельности. |

| | |
|---|---|
| | 6. Мотивы и мотивация спортивной деятельности. 7. Методы исследования личности спортсмена. |
| Основы построения оздоровительной тренировки. | 1. Принцип оздоровительной направленности. 2. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. 3. Разнообразии применяемых средств. Систематичность занятий. 4. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни. 4. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности. 5. Основы здорового питания. |
| Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности | 1. Оценка морфофункционального состояния и резервных возможностей организма; 2. Оценка физической работоспособности (общей и специальной); 3. Оценка психомоторных способностей. 4. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры. |

Тест для самопроверки студента

Под физической культурой понимается:

- А. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека.
- Б. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма.
- В. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- А. спорт.
- Б. система физического воспитания.
- В. физическая культура.

Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А. общей физической подготовкой.
- Б. специальной физической подготовкой.
- В. гармонической физической подготовкой.
- Г. прикладной физической подготовкой

Г. прикладной физической подготовкой

1. Мотив – это?

- А. внутренняя побудительная сила, направленная на достижение высокого спортивного результата
- Б. побудитель к действию, поступку, деятельности.
- В. деятельность, способная преувеличить возможности человека
- Г. способность человека достигать поставленной цели в определенных условиях

В. деятельность, способная преувеличить возможности человека

Г. способность человека достигать поставленной цели в определенных условиях

Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- А. тренировка.
- Б. методика.
- В. система знаний.
- Г. педагогическое воздействие.

Г. педагогическое воздействие.

К спортивной деятельности относятся

- А. тренировочная и соревновательная деятельность
- Б. учебная деятельность
- В. учебно-тренировочная деятельность
- Г. соревновательная деятельность
- Д. тренировочная деятельность

К тренировочной деятельности спортсмена относится...

- А. морфо-функциональные изменения организма, становление технических и тактических умений и навыков, становление личности
- Б. индивидуальные особенности организма
- В. психическое состояние спортсмена
- Г. морфологические изменения организма спортсмена
- Д. закрепление тактических навыков

К соревновательной деятельности спортсмена относится...

- А. проверка состояния организма, проверка соответствия технических и тактических умений и навыков и имеющихся знаний, становление личности
- Б. индивидуальные особенности организма
- В. психическое состояние спортсмена
- Г. морфологические изменения организма спортсмена
- Д. закрепление тактических навыков

К психологическим особенностям тренировочной деятельности относятся

- А. обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена; совершенствование психологических процессов и свойств личности; адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам и др.
- Б. отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств
- В. процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности
- Г. процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений

К психологическим особенностям соревновательной деятельности относятся

- А. обладает стимулирующим влиянием; соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, результаты соревнований лично значимы для спортсменов и т.д.
- Б. индивидуальные особенности организма
- В. психическое состояние спортсмена
- Г. морфологические изменения организма спортсмена
- Д. закрепление тактических навыков

Противоборство это...

- А. наличие прямого или косвенного психологического контакта между спортсменами
- Б. сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий.
- В. отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств
- Г. процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности
- Д. процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений

Психология спорта изучает.....

- А. закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
- Б. закономерности формирования психики человека в условиях физического воспитания средней школы под влиянием учебной
- В. особенности психологического развития спортсменов
- Г. особенности строения психики тренера
- Д. особенности морфо-функционального и психологического развития спортсмена

Основное предназначение психологии физического воспитания –

А. оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа

Б. оптимизация учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных физиологических особенностей

В. оптимизация учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных психических особенностей

Г. наблюдение за тренировочным процессом с позиций психологической науки

Д. наблюдение за физическим развитием школьников

Основная задача психологии физического воспитания –

А. помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании

Б. оптимизация учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных физиологических особенностей

В. оптимизация учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных психических особенностей

Г. наблюдение за тренировочным процессом с позиций психологической науки

Д. наблюдение за физическим развитием школьников

Психология спорта исследует

А. закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований

Б. закономерности психического развития школьников на уроках ФК

В. закономерности психического развития студенческой молодежи в условиях тренировочной деятельности

Г. психическое и физиологическое развитие спортсменов

Д. закономерности существования личности в спортивном коллективе

Физическое воспитание — это

А. педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе
физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе

Б. отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств

В. процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности

Г. процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений

К спортивной деятельности относятся

А. тренировочная и соревновательная деятельность

Б. учебная деятельность

В. учебно-тренировочная деятельность

Г. соревновательная деятельность

Д. тренировочная деятельность

К тренировочной деятельности спортсмена относится....

А. морфофункциональные изменения организма, становление технических и тактических умений и навыков, становление личности

Б. индивидуальные особенности организма

В. психическое состояние спортсмена

Г. морфологические изменения организма спортсмена

Д. закрепление тактических навыков

К соревновательной деятельности спортсмена относится....

А. проверка состояния организма, проверка соответствия технических и тактических умений и навыков и имеющихся знаний, становление личности

Б. индивидуальные особенности организма

В. психическое состояние спортсмена

Г. морфологические изменения организма спортсмена

Д. закрепление тактических навыков

К психологическим особенностям тренировочной деятельности относятся

А. обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена; совершенствование психологических процессов и свойств личности; адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам и др.

Б. отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств

В. процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности

Г. процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений

К психологическим особенностям соревновательной деятельности относятся

А. обладает стимулирующим влиянием; соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, результаты соревнований лично значимы для спортсменов и т.д.

Б. индивидуальные особенности организма

В. психическое состояние спортсмена

Г. морфологические изменения организма спортсмена

Д. закрепление тактических навыков.

Психодиагностические методики в спорте применяются с целью:

А) Формирования спортивного коллектива.

В) Выявления компетентности тренера.

С) Выявления заболеваний спортсменов.

Д) Смены руководства команды.

Е) Улучшения материальной базы команды.

Психодиагностические методики в спорте применяются с целью:

А) Прогнозирования достижений спортсмена.

В) Самоутверждения психолога.

С) Выявления «правой» и «виноватой» сторон в конфликте.

Д) Улучшения материальной базы команды.

Е) Самоутверждения тренера.

Прогнозирование событий в соревновательной деятельности лучше осуществляют представители:

А) сложно-технических видов спорта;

Б) игровых видов спорта;

В) циклических видов спорта;

Г) легкоатлетических видов спорта;

Д) верный ответ не указан.

Автор рациональной систематики видов и соревновательных упражнений в спорте

А) Т.Т. Джамгаров

Б) Ж-Ж. Русо

В) Л. Выгодский

Г) А.С. Макаренко

Д) И. Алтынсарин

По Т.Т. Джамгарову виды спорта и соревновательные упражнения классифицируются по

А) характеру взаимодействия

Б) характеру тренировочной деятельности

В) характеру соревновательной деятельности

Г) характеру и интенсивности развития человеческого организма

Д) характеру психических изменений

Первым признаком возникновения утомления при физической работе является нарушение .

А. Нарушение автоматичности рабочих движений

Б. Уменьшение подвижности основных нервных процессов в ЦНС

В. Дискоординации моторных и вегетативных функций

Г. В организме снижаются запасы гликогена, что ведет к уменьшению содержания глюкозы в крови

Вид контроля, отражающий ежедневные реакции организма спортсмена на выполняемые физические нагрузки по наиболее вариативным показателям, называется ...

А. Оперативный

Б. Текущий

В. Все ответы верны

Самостоятельная работа студентов при изучении курса «Психология физкультурно-оздоровительной деятельности» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на занятиях, участие в обсуждении тем курса, выполнение самостоятельной контрольной работы.

Цель написания самостоятельной контрольной работы – осмысленное систематическое изложение темы, приобретение навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы с научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера.

Рекомендуемый объем самостоятельной письменной работы – 50-60 страниц.

В структуре самостоятельной письменной работы должны быть представлены:

1. титульный лист;
2. задание;
3. содержание;
4. введение;
5. основная часть (теоретическая и практическая главы);
6. выводы по главам;
7. заключение;
8. список использованных источников;
9. приложения.

Следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен согласно следующих документов:

ГОСТ 2.105-95 ЕСКД. Общие требования к текстовым документам;

ГОСТ 7.05-2008 ССИБИД. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления;

ГОСТ 7.32-2001 ССИБИД. Отчет о НИР. Структура и правила оформления;

ГОСТ 7.82-2001 Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления;

СМК-О-СМГТУ-42-14 Стандарт организации. Курсовой проект (работА.: структура, содержание, общие правила выполнения и оформления.

Рекомендуемый перечень тем самостоятельных контрольных работ

1. Социально-психологические достижений в спорте.
2. Психология деятельности и спортивных судей.
3. Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности.
4. Эмоциональная спортсменов проявление спортивной деятельности.
5. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
6. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения

7. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
8. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
9. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.
10. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
11. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
12. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
13. Психология спортивного отбора.
14. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
15. Спортивная деятельность.
16. Личность спортсмена.
17. Интеллектуальная сфера спортсменов проявление спортивной деятельности.
18. Коммуникация в оздоровительном фитнесе. Общение между инструктором и клиентом.
19. Коммуникативные возможности влияния на мотивацию клиента.
20. Развитие спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах.
21. Формы и методы привлечения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям физической культурой и спортом.
22. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
23. Психология спортивной карьеры.
24. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.
25. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.

Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный материал структурирован и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения. Многие проблемы, изучаемые в курсе, носят дискуссионный характер, что предполагает интерактивный характер проведения занятий на конкретных примерах.

1. Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

2. изучение конспекта лекции в тот же день после лекции – 10 – 15 минут;
3. повторение лекции за день перед следующей лекцией – 10 – 15 минут;
4. изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 1 час в неделю;
5. подготовка к практическому занятию – 1,5 часа.

Тогда общие затраты времени на освоение курса обучающимися составят около 3 часов в неделю.

Описание последовательности действий обучающегося: При изучении курса следует внимательно слушать и конспектировать материал, излагаемый на аудиторных занятиях. Для его понимания и качественного усвоения рекомендуется следующая последовательность действий:

1. После окончания учебных занятий для закрепления материала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры (10 – 15 минут).

2. При подготовке к лекции следующего дня повторить текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть следующая тема (10 – 15 минут).

3. В течение недели выбрать время для работы с литературой в библиотеке (по 1 часу).

4. При подготовке к практическим занятиям повторить основные понятия по теме домашнего задания, изучить примеры. Решая конкретную ситуацию, – предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать. Наметить план решения, попробовать на его основе решить примеры практических ситуаций.

Методические указания по работе с лекционным материалом

Лекция как организационная форма обучения – это особая конструкция учебного процесса. Преподаватель на протяжении всего учебного занятия сообщает новый учебный материал, а студенты его активно воспринимают. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

Рабочей программой по дисциплине предусмотрены следующие виды лекций: – активные формы лекций: информационная лекция; лекция-визуализация; – интерактивные формы: лекция-беседа; лекция с презентацией. Методологическое значение лекции состоит в том, что в ней раскрываются фундаментальные теоретические основы учебной дисциплины и научные методы, с помощью которых анализируются экономические процессы и явления. Лак форме и методу обучения лекции присущи три основные педагогические функции, определяющие ее возможности и достоинства в учебном процессе: познавательная, развивающая и организующая. Познавательная функция выражается в понимании слушателями основ науки, научно обоснованных путей решения практических задач. Лекция призвана дать им взаимосвязанное, доказательное и отчетливое представление о самых сложных моментах в практической деятельности специалистов. Именно это, а не запоминание каждого слова или цифры, продиктованных лектором, является главным в познавательной функции. Кроме того, следует помнить, что познавательная функция всякой лекции связана и с тем, что в живой разговорной речи самые сложные вопросы разъяснить и понять легче, чем тогда, когда они изложены

письменно. Значит одно из основных достоинств лекции – это передача учебного материала не беззвучными строками текста, а конкретным человеком – преподавателем. Лекция достигает цели, если помимо сообщения информации она выполняет развивающую функцию, то есть по содержанию и форме она ориентирована не на память, а на мышление обучаемых, призвана не только преподнести им знания, но и научить их самостоятельно мыслить. Именно такие предпосылки содержит лекция, подготовленная на высоком профессиональном уровне. В повседневном и интенсивном упражнении в научном мышлении и заключается главная ценность лекции. Следовательно, развивающая функция лекции находится в зависимости от грамотно подобранного и составленного содержания лекции и методики его изложения.

Логичное, доказательное расположение материала, Стремление лектора не просто изложить голые факты, а логично расположить материал, доказать его истинность, привести к обоснованным выводам, научить слушателей думать, искать ответы на возникающие вопросы и рассматривать приемы такого поиска – все это отличительные черты лекции, выполняющей в полной мере развивающую функцию. Организующая функция лекции предусматривает, в первую очередь, управление самостоятельной работой, как в процессе лекции, так и во внеаудиторное время. Эта функция сознательно усиливается проведением семинаров и практических занятий. В данном случае лектор рекомендует литературу, обращает внимание слушателей на то, что необходимо изучить и с чем сопоставить. Полученные в ходе лекции выводы и результаты служат основой при самостоятельной проработке рекомендованной литературы. Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочую программу изучаемых в семестре дисциплин.

Ежедневной 5 учебной работе студенту следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа. Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое конспектирование приносит больше вреда, чем пользы.

Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практическое (семинарское) занятие – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических и практических вопросов, решение практических задач под руководством преподавателя. Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с планом занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания заданий;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре и решении задач на практическом занятии;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование; – запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

На практическом (семинарском) занятии студент проявляет свое знание предмета, корректирует информацию, полученную в процессе лекционных и внеаудиторных занятий, формирует определенный образ в глазах преподавателя, получает навыки устной речи и культуры дискуссии, навыки практического решения задач.

Задание для подготовки к практическим занятиям по данному курсу студент получает от преподавателя.

Основным промежуточным показателем успешности студента в процессе изучения дисциплины является его готовность к практическим занятиям. Поэтому важно определить некий алгоритм действий студента по подготовке к семинарским занятиям:

- Приступая к выполнению задания по любой теме, прежде всего, ознакомьтесь с планом занятия, изучите соответствующий раздел учебника и учебного пособия, библиографию.

- Затем выясните наличие литературы или теоретического материала по соответствующей теме.

- По каждому вопросу предложенной темы студент должен определить и усвоить ключевые понятия и представления.

- Для более глубокого понимания проблемы далее необходимо познакомиться с дополнительной литературой и законспектировать основные положения.

- В случае возникновения трудностей студент должен и может обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данный курс.

Критерием готовности к семинарскому занятию будет умение ответить на все указанные вопросы, используя рекомендованные источники, а также наличие соответствующих конспектов.

Студент обязан:

1. Освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу.
2. Подготовить доклад по одному из предложенных вопросов семинара.
3. Иметь конспект по изучаемой теме.

Студент имеет право:

1. Получить консультацию по подготовке к семинарскому занятию.
 2. Добавить библиографию по теме.
 3. Сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме).
 4. В зависимости от требований семинара, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа (доклада).
 5. Подготовить развернутый ответ по следующему плану: дать определение рассматриваемого явления, раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий. В процессе такой работы важно вскрыть положительные стороны и недостатки с тем, чтобы в выводах сформулировать обоснованные научные и другие рекомендации по альтернативным позициям.
 6. Сообщения желательны небольшие - 5-10 минут. Главное обращать внимание на то, чтобы слушатели вас поняли.
- По согласованию с преподавателем, читающим данный курс, студент может подготовить сообщение на самостоятельно предложенную тему.

Рекомендации по работе с литературой

Умение работать с литературой – важный фактор успешности учебной деятельности студента и, вместе с тем, показатель его развития как субъекта познания. Отсюда необходимые рекомендации по работе с психолого-педагогической литературой (в печатном или электронном виде):

- при выборе источника теоретического материала надо исходить из основных понятий по теме, чтобы точно знать, что конкретно искать в том или ином издании (см. аннотацию к книге).
- для более глубокого усвоения и понимания материала следует читать не только имеющиеся в тексте определения или теоретические представления, но и примеры.
- в процессе чтения важно осознавать, в рамках какого психолого-педагогического подхода или направления изложена проблема. Это позволит прийти к пониманию вопроса на более высоком уровне обобщения.
- чтобы получить объемные и системные представления по теме, нужно посмотреть несколько работ (возможно альтернативных) по данному вопросу.
- не следует конспектировать весь текст, относящийся к рассматриваемой проблеме, так как такой подход не дает возможности осознать материал. Необходимо выделить и законспектировать только основные положения, позволяющие выстроить логику ответа на вопросы интересующей темы.
- в целях самоконтроля по усвоению материала можно выполнить задания по данной теме (в конце параграфа или раздела книги).

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Подготовка к экзамену и его результативность также требует умения оптимально организовывать свое время. Идеально, если студент познакомился с основными представлениями и понятиями в аудиторном процессе изучения дисциплины. Тогда подготовка к зачету по контрольным вопросам позволит систематизировать материал и глубже его усвоить.

Работу лучше начинать с распределения предложенных контрольных вопросов по разделам и темам курса.

Затем необходимо выяснить наличие теоретических источников (хрестоматия,

учебники, монографии).

При чтении материала следует выделять основные понятия и определения, можно их законспектировать. Выделение опорных понятий дает возможность систематизировать представления по дисциплине и, соответственно, результативнее подготовиться к зачету.

Успешный ответ на экзаменационный вопрос предполагает процесс продумывания логики изложения материала по каждому вопросу, запоминание примеров.

Приложение 2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|--|--|--|
| ПК-1 Способен планировать и проводить научные прикладные исследования, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения | | |
| ПК-1.1 | Планирует научные прикладные исследования на основе анализа, обобщения информации о рисках и прогноза возможного неблагоприятия в состоянии и динамике психологического здоровья населения | <p>Перечень теоретических вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительное значение физической культуры и спорта. 2. Причины, возникновения и популяризации психологии спорта как отрасли психологии. 3. Психологическая специфика спортивной деятельности. 4. Теории, объясняющие происхождение спорта. 5. Спортивная психология в системе наук. 6. Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом. 7. Психологическая структура спортивной деятельности. 8. Оздоровительная физическая культура: направления развития. 9. Двигательная активность. 10. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. 11. Физическая работоспособность и здоровье. 12. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. 13. Оценка состояния здоровья. <p>Перечень практических вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Специфика психологического |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|---|---|
| | | <p>обеспечения физической подготовки спортсменов (на примере выбранного вида спорта).</p> <p>15. Специфика психологического обеспечения технической подготовки спортсменов (на примере выбранного вида спорта).</p> <p>16. Специфика психологического обеспечения тактической подготовки спортсменов (на примере выбранного вида спорта).</p> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</p> <p>17. Представьте свою программу психологического обеспечения технической подготовки спортсменов.</p> <p>18. Представьте свою программу психологического обеспечения тактической подготовки спортсменов.</p> <p>19. Представьте свою программу психологического обеспечения физической подготовки спортсменов.</p> |
| ПК-1.2 | <p>Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья</p> | <p>Перечень теоретических вопросов:</p> <p>1. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена.</p> <p>2. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.</p> <p>3. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.</p> <p>4. Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала. Основные функции инструктора тренажерного зала.</p> <p>5. Стратегия занятий с клиентами в тренажерном зале.</p> <p>6. Персональный тренинг: содержание, специфика, преимущества.</p> <p>7. Индивидуализация тренировочного процесса.</p> <p>8. Психологические аспекты персонального тренинга.</p> <p>9. Мотивация клиента.</p> <p>10. Понятие и основные концепции стресса.</p> <p>11. Мотивы и мотивация спортивной деятельности.</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p>12. Методы исследования личности спортсмена.</p> <p>13. Принцип оздоровительной направленности.</p> <p>14. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.</p> <p>15. Разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий.</p> <p>16. Соответствие требованиям основной трудовой деятельности и здорового образа жизни.</p> <p>Перечень практических вопросов:</p> <p>1. Какие два мотива, которые вместе дают наибольшие возможности для достижения высокого спортивного результата.</p> <p>2. Установите соответствия.</p> <p>1. Для того, чтобы тренеру удержать в секции начинающего спортсмена необходимо....</p> <p>2. Для того чтобы удержать талантливого спортсмена-новичка тренеру необходимо.....</p> <p>3. Для того чтобы удержать спортсменов 3-4 года тренировок тренеру необходимо....</p> <p>а). Очень часто устраивать соревнования.</p> <p>б). Не форсировать подготовку наиболее способных учеников.</p> <p>в). Воспитывать в нем желание быть похожим на знаменитого спортсмена.</p> <p>4. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>5. Первый признак возникновения утомления при физической работе (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>6. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности» (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>Задания на решение задач из профессиональной области,</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|---|---|
| | | <p>комплексные задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составьте общий план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (на примере отдельного выбранного вами вида спорта). 2. Представьте свою программу управления ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся. 3. Представьте свою программу тренировочного процесса по избранному виду спорта. 4. Разработайте программу тренировочного процесса нивелирующую монотонность тренировочного процесса. |
| ПК-1.3 | <p>Оценивает результативность программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья, и представляет результаты исследования научному сообществу</p> | <p>Перечень теоретических вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип индивидуального подхода к содержанию и режимам физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Основы здорового питания. 3. Оценка морфофункционального состояния и резервных возможностей организма; 4. Оценка физической работоспособности (общей и специальной). 5. Оценка психомоторных способностей. 6. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры. 7. Реакции организма на стресс. 8. Влияние стресса на успешность спортсменов. 9. Основные способы борьбы со стрессом. 10. Проблемы исследований личности в спорте. 11. Теории личности. 12. Формирование личности спортсмена. 13. Агрессивность и спорт. 14. Роль темперамента спортсмена в спортивной деятельности. <p>Перечень практических вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разделите по характеру направленности мотивы занятий |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|--|
| | | <p>физическими упражнениями.</p> <p>а) продиционные и переординационные. б) временные и срочные. в) деятельностные и гуманизированные. г) процессуальные и результативные.</p> <p>2. Какие виды внимания, используемые в психологии физического воспитания Вам известны:</p> <p>а) структурированные и деструктивные б) общие и частные в) внешние и внутренние г) факторные и модульные</p> <p>Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>3. В условиях монотонной длительной тренировочной деятельности какие спортсмены более продуктивны?</p> <p>4. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки? (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>5. Что необходимо использовать, прежде всего для обеспечения результативности спортивной тренировки и формирования положительного отношения к различным сторонам тренировочного процесса (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).</p> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</p> <p>1. Представьте свою программу формирования компетенции управления ситуацией формированием разносторонней подготовленностью занимающихся (в избранном виде спорта).</p> <p>2. Представьте свою программу контроля за подготовленностью и мотивацией обучающихся.</p> <p>3. Представьте свою программу развития самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.</p> |

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме экзамена.

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по билетам, каждый из которых включает 1 теоретический, 1 практический вопросы и одно комплексное задание.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку «отлично» (5 баллов) – работа выполнена в соответствии с заданием, обучающийся показывает высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку «хорошо» (4 балла) – работа выполнена в соответствии с заданием, обучающийся показывает знания не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам;

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – работа выполнена в соответствии с заданием, обучающийся показывает знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, интеллектуальные навыки решения простых задач;

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) – задание преподавателя выполнено частично, в процессе защиты работы обучающийся допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения поставленной задачи.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – задание преподавателя выполнено частично, обучающийся не может воспроизвести и объяснить содержание, не может показать интеллектуальные навыки решения поставленной задачи.