

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# **ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата  
44.03.01 – Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы:  
Физическая культура

Форма обучения:  
Очная

Статус дисциплины: Входит в обязательную часть ОПОП

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование» от 22.02.2018 г. № 121.

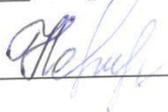
Разработчик(и): кафедра спортивных дисциплин, Вагабова Н.М., к.ф.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры спортивных дисциплин от «25» 03 2022 г., протокол № 6

Зав. кафедрой профессор  Рустамов А.Ш.

на заседании учебно-методической комиссии факультета физкультуры и спорта от «30»  
03 2022 г., протокол № 7.

Председатель  Новикова Н.Б.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31»  
03 2022 г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.

### Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Психология физической культуры» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование. Дисциплина реализуется на факультете Физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением и совершенствованием (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей человека, с разработкой и утверждением принципов активного и здорового образа жизни, их практической реализации средствами физической культуры и спорта, направленных на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника:

**универсальных** – УК- 3

**общепрофессиональных** – ОПК-5,6.

**профессиональных** – ПК-1,2,3,4.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме опроса, тестовых заданий, контрольной работы и промежуточный контроль в форме зачета и экзамена.

Объем дисциплины 3 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 108 ч.

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	контроль	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем								
		всего	из них							
	Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	Подготовка к экзамену				
<b>5</b>	<b>108</b>	<b>42</b>	<b>14</b>		<b>28</b>			<b>30</b>	<b>36</b>	<b>экзамен</b>
	<b>108</b>	<b>42</b>	<b>14</b>		<b>28</b>			<b>30</b>	<b>36</b>	<b>экзамен</b>

#### 1. Цели освоения дисциплины

Программа разработана для специалистов в области физической культуры и спорта, чья профессиональная деятельность невозможна без психологических знаний, и таким образом будет способствовать:

- повышению общей и психолого-педагогической культуры;
- формированию целостного представления о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности;
- умению самостоятельно мыслить и предвидеть последствия собственных действий;
- самостоятельно учиться и адекватно оценивать свои возможности;
- самостоятельно находить оптимальные пути достижения цели и преодоления жизненных трудностей.

Цель курса «Психология физкультуры» — усилить профессиональную подготовку учителей физической культуры и спортивных тренеров.

Основная задача психологии физической культуры — помочь рационально решить практические вопросы общеобразовательного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

Программа курса разработана для студентов бакалавриата, чья психологическая культура и педагогическая компетентность войдут органичными составными частями в структуру их будущей профессиональной деятельности. Знания по психологии помогут формированию целостного представления студента о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельности, будут способствовать развитию умений учиться, культуры умственного труда, самообразования; позволят более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека и общества.

#### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Учебная дисциплина «Психология физической культуры» является профилирующей дисциплиной в системе профессионального физкультурного образования. Профилирующее и ведущее имеет прежде всего педагогическую направленность, следовательно, предполагает:

- изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека;
- разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни;
- практическую реализацию принципов средствами физической культуры и спорта в процессе формирования личности, ее приобщения к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Дисциплина логически связана с такими курсами как теория и методика физвоспитания, анатомия, физиология, педагогика ФКиС. Совместно с данными дисциплинами психология физкультуры формирует ряд профессиональных компетенций. Знания, умения и навыки, приобретенные в ходе изучения данного курса, помогут студентам в преподавательской и тренерской работе с разными возрастными категориями.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде	<b>Знает:</b> способы установления разных видов коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.) <b>Умеет:</b> пользоваться результатами (последствиями) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. <b>Владеет:</b> методами эффективного взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	УК3.2. Различает особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности	<b>Знает:</b> особенности поведения разных социальных групп <b>Умеет:</b> устанавливать доверительные отношения с членами команды <b>Владеет:</b> методами воздействия на сознание группы людей	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
ОПК – 5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	<b>Знает:</b> принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися <b>Умеет:</b> организовать контроль и оценивание образовательных результатов, обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися <b>владеет:</b> организацией контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; специальных технологий и методов, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ОПК-5.2. применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.	<b>Знает:</b> применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся. <b>Умеет:</b> применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся. <b>Владеет:</b> применением инструментарий, методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ОПК-5.3. методы контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; выявляет трудности в обучении и корректирует пути достижения образовательных результатов.	<b>Знает:</b> методы контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; выявляет трудности в обучении и корректирует пути достижения образовательных результатов. <b>Умеет:</b> пользоваться методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; выявляет трудности в обучении и корректирует пути достижения образовательных результатов. <b>Владеет:</b> методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; выявляет трудности в обучении и корректирует пути достижения образовательных результатов.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
ОПК – 6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для	ОПК-6.1. Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>знает:</b> психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями <b>умеет:</b> демонстрировать знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями <b>владеет:</b> знаниями психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными по-	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос

индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.2. Применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося	<i>знает:</i> психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося <i>умеет:</i> применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося. <i>владеет:</i> психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ОПК-6.3. Владеет методикой разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	<i>знает:</i> методику разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. <i>умеет:</i> реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся <i>владеет:</i> реализацией индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
ПК-1 Способен осуществлять учебные задания на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий	ПК-1.1. Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС	<i>знает:</i> концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС <i>умеет:</i> составлять положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС <i>владеет:</i> навыками составлять положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-1.2. Умеет проектировать элементы образовательной программы, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе	<i>знает:</i> проектировать элементы образовательной программы, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе. <i>умеет:</i> проектировать элементы образовательной программы, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе <i>владеет:</i> навыками проектирования элементов образовательной программы, формулированием дидактических целей и задач обучения и реализовывать их в образовательном процессе	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-1.3. Владеет навыками планирования и проектирования образовательного процесса; методами обучения и современными образовательными технологиями	<i>знает:</i> планирование и проектирование образовательного процесса; методами обучения и современными образовательными технологиями. <i>умеет:</i> планировать и проектировать образовательный процесс; методами обучения и современными образовательными технологиями. <i>владеет:</i> навыками планирования и проектирования образовательного процесса; методами обучения и современными образовательными технологиями	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
ПК-2 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов.	ПК-2.1. Знает характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.	<i>Знает:</i> характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся. <i>Умеет:</i> характеризовать личностные, метапредметные и предметные результаты обучающихся. <i>Владеет:</i> методами характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-2.2. Умеет оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.	<i>Знает:</i> оказать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей. <i>Умеет:</i> оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей. <i>Владеет:</i> способами оказания индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-2.3. Владеет умениями по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с	<i>Знает:</i> умения по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся. <i>Умеет:</i> применять в практике обучения методических	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос

	учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.	разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся. <i>Владеет:</i> умениями по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.	опрос
ПК-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	ПК-3.1. Знает закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса.	<i>Знает:</i> закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса. <i>Умеет:</i> формировать и реализовывать содержания образовательного процесса. <i>Владеет:</i> знаниями закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-3.2. Умеет осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся	<i>Знает:</i> отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся. <i>Умеет:</i> осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся. <i>Владеет:</i> отбором содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-3.3. Владеет предметным содержанием, методикой преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения	<i>Знает:</i> методику преподавания физической культуры, способы отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения. <i>Умеет:</i> предметные содержание, методики преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения <i>Владеет:</i> предметным содержанием, методикой преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
ПК-4 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-4.1. Знает способы организации образовательной деятельности обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно-исследовательской работе.	<i>Знает:</i> способы организации образовательной деятельности обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно-исследовательской работе. <i>Умеет:</i> организовывать образовательную деятельность обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно-исследовательской работе. <i>Владеет:</i> способами организации образовательной деятельности обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно-исследовательской работе.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-4.2. Умеет организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе.	<i>Знает:</i> организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе. <i>Умеет:</i> организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе. <i>Владеет:</i> способами организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ПК-4.3. Разрабатывает образовательные программы внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса.	<i>Знает:</i> разрабатывать образовательные программы внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса. <i>Умеет:</i> разрабатывать образовательные программы внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса. <i>Владеет:</i> образовательными программами внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам) Всего часов
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<b>Модуль 1 . Психология физкультуры</b>									
1	Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной деятельности	5		2	4			4	Опрос, КР, тесты
2	Тема 2. Развитие познавательных психических процессов в физическом воспитании	5		2	6			8	Опрос, КР, тесты
3	Тема 3. Психологические основы обучения двигательным действиям	5		2	2			6	Опрос, КР, тесты
4	<b>Итого по модулю 1</b>	5		<b>6</b>	<b>12</b>			<b>18</b>	<b>36</b>
<b>Модуль 2 . Психология личности субъектов учебной деятельности на уроках физической культуры</b>									
1	Тема 4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков	5		4	6			4	Опрос, КР, тесты
	Тема 5. Психология личности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	5		2	6			4	Опрос, КР, тесты
2	Тема 6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания	5		2	4			4	Опрос, КР, тесты
3	<b>Итого по модулю 2</b>	5		<b>8</b>	<b>16</b>			<b>12</b>	<b>36</b>
<b>Модуль 3. Подготовка к экзамену</b>									
1	Экзамен	5						<b>36</b>	
2	<b>Итого по модулю 3</b>	5						<b>36</b>	<b>36</b>
3	<b>Итого за 5 семестр</b>	5		<b>14</b>	<b>28</b>			<b>66</b>	<b>108</b>

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

##### Модуль 1. Психология физкультуры

###### **Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной и спортивной деятельности**

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация мотивов спортивной деятельности. Непосредственные и опосредованные мотивы спортивной деятельности. Динамика развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом спортивной деятельности. Связь развития мотивации на протяжении спортивной карьеры со спортивной направленности личности.

Мотивы, побуждающих заниматься спортом (Б.Дж. Кретти): стремление к стрессу и его преодоление; он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха — это один из мощных мотивов спортивной деятельности; стремление к совершенству; повышение социального статуса; потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива; получение материальных поощрений; стремление быть мужественным; формирование характера.

###### **Тема 2. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов.

Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой.

Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры: интерес к физической культуре, правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

###### **Тема 3. Психологические основы обучения двигательным действиям**

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении; формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями; поддержание чувства удовлетворенности от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой.

##### Модуль 2 . Психология личности субъектов учебной деятельности на уроках физической культуры

###### **Тема 4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков**

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении; формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями; поддержание чувства удовлетворенности от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой.

###### **Тема 5. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. Мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.

Ученик — субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности и развитие ее в физическом воспитании.

###### **Тема 6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания**

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.

Основные функции, формы деятельности и педагогические способности учителя физкультуры. Умения, стили педагогической деятельности и авторитет учителя физкультуры

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочув-

ствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

## **Темы практических занятий**

### **5 семестр**

#### **Модуль 1 . Психология физкультуры**

##### **Практическое занятие 1**

**Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной деятельности**

1. Предмет психологии физического воспитания, цели и задачи.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
3. Место психологии ФКиС в системе наук.

##### **Практическое занятие 2**

**Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи). Особенности мотивации учебно-физкультурной и спортивной деятельности**

1. Психологический анализ физической культуры как деятельности
2. Особенности мотивации учебно-физкультурной деятельности
3. Педагогическая направленность психологии физического воспитания

##### **Практическое занятие 3**

**Тема 2. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

1. Развитие познавательных процессов детей на уроках физкультуры.
2. Развитие внимания на уроках физкультуры.

##### **Практическое занятие 4**

**Тема 2. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

1. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
2. Типы восприятия. Развитие наблюдательности
3. Развитие памяти на уроках физкультуры.

##### **Практическое занятие 5**

**Тема 2. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

1. Развитие мышления на уроках физкультуры.
2. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры
3. Дидактические принципы организации педагогического процесса на уроках физической культуры

##### **Практическое занятие 6**

**Тема 3. Психологические основы обучения и воспитания**

1. Психологические основы формирования двигательного навыка
2. Навыки, умения, привычки. Виды навыков.
3. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков

#### **Модуль 2 . Психология личности субъектов учебной деятельности на уроках физической культуры**

##### **Практическое занятие 7**

**Тема 4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков**

1. Культурно–историческая концепция Л.С. Выготского о развитии психических функций
2. Сензитивные периоды развития двигательных функций.
3. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития младенческого возраста.
4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития раннего детства.

##### **Практическое занятие 8**

**Тема 4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков**

1. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей дошкольного возраста.
2. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей младшего школьного возраста.

##### **Практическое занятие 9**

**Тема 4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков**

1. Кризисы психического развития.
2. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития, подростков
3. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития юношей.

##### **Практическое занятие 10**

**Тема 5. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

1. Ученик — субъект учебной деятельности на уроках физвоспитания.
2. Сознание и самосознание школьника

### 3. Структура личности школьника

#### **Практическое занятие 11**

##### **Тема 5. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

1. Эмоциональная сфера школьника
2. Волевая сфера школьника
3. Мотивационная сфера школьника

#### **Практическое занятие 12**

##### **Тема 5. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

1. Типические особенности личности школьников
2. Понятие об индивидуальности, ее развитие на уроках физкультуры
3. Формирование и развитие личности учащихся на уроках физической культуры в современной школе

#### **Практическое занятие 13**

##### **Тема 6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания**

1. Основные функции и формы деятельности учителя физкультуры.
2. Способности, необходимые учителю физической культуры
3. Умения учителя физической культуры

#### **Практическое занятие 14**

##### **Тема 6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания**

1. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры
2. Стиль деятельности учителя физической культуры
3. Авторитет учителя физической культуры

### 5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловые и ролевые игры, психологические тренинги, анализ конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, определяется главной целью программы, и в целом учебном процессе они составляют 30 %. Учебный процесс, для освоения дисциплины предполагает использование следующих технических средств обучения:

- компьютерное оборудование;
- видео- аудиовизуальные средства обучения;
- пакет прикладных обучающих программ;
- электронную библиотеку;
- интернет-ресурсы
- деловые и ролевые игры
- психологический тренинг

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

Самостоятельная работа студентов должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа студентов предполагает практическую реализацию психологических знаний и осуществляется в следующих видах:

1. подготовка к письменным работам и тестированию;
2. подготовка к практическим занятиям;
3. конспектирование по основным темам дисциплины;
4. написание рефератов;
5. подготовка к промежуточному контролю.

Проверка качества усвоения знаний осуществляется в течение всего семестра как в устной (отчеты по индивидуальным заданиям, работа на практических занятиях и т.д.), так и письменной форме (групповые, самостоятельные и контрольные работы, тестирование).

Задания для самостоятельной работы, по рассматриваемым вопросам, являются первым этапом самостоятельной работы. По каждому модулю предусмотрены написание и защита одного реферата. Тему реферата студент выбирает самостоятельно из предложенной тематики. При написании реферата надо составить краткий план, с указанием основных вопросов избранной темы. Реферат должен включать введение, несколько вопросов, посвященных рассмотрению темы, заключение и список использованной литературы. Во вводной части реферата следует указать актуальность рассматриваемой темы. В основном разделе излагаются наиболее существенные сведения по теме, производится их анализ, отмечаются отдельные недостатки или нерешенные еще вопросы. В заключении реферата на основании изученных источников должны быть сформулированы краткие выводы и предложения. Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-84 «Библиографическое описание документа». Перечень литературы составляется в алфавитном порядке фамилий первых авторов, со сквозной нумерацией. Примерный объем реферата 15-20 страниц.

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) со студентами в ходе изучения материала данной дисциплины.

## **Темы для самостоятельной исследовательской работы студентов по психологии:**

1. Система явлений, изучаемых в современной психологии.
2. Мозг и психика: связь основных структур с психическими процессами и состояниями человека.
3. Сознание и бессознательное в психике и поведении человека.
4. Специфика и виды человеческой деятельности.
5. Психические процессы как формы деятельности.
6. Развитие деятельности человека в фило- и онтогенезе.
7. Основные параметры ощущений.
8. Виды и свойства восприятия.
9. Связь ощущений со свойствами внешней и внутренней среды организма.
10. Влияние мышления на восприятие.
11. Развитие внимания.
12. Физиологические основы внимания.
13. Внимание и его психологические свойства.
14. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
15. Индивидуальные особенности памяти и способности человека.
16. Пути, приемы и средства улучшения памяти человека.
17. Развитие воображения.
18. Влияние воображения на состояние организма.
19. Проблемы и пути развития творческого мышления.
20. Развитие мышление.
21. Соотношение речи и мышления.
22. Понятие внутренней речи.
23. Развитие общения у людей.
24. Содержание, цели и средства общения у людей на разных уровнях интеллектуального и личностного общения.
25. Виды общения у человека.
26. Способности, одаренность и талант: взаимосвязь и различия в этих явлениях.
27. Природа индивидуальных различий в способностях людей.
28. Развитие способностей у человека.
29. Способности и задатки: что выступает в качестве задатков к развитию человеческих способностей?
30. Условия ускоренного развития человеческих способностей.
31. Типы темпераментов, их психологическая характеристика.
32. Личность и темперамент.
33. Определение характера человека.
34. Сопоставительный анализ различных типологий характеров.
35. Формирование характера.
36. Понятие, признаки и проявление воли у человека.
37. Основные направления и пути развития воли.
38. Становление волевой регуляции поведения у детей.
39. Теоретический анализ волевого действия.
40. Функции и виды эмоций у человека.
41. Функциональное назначение различных эмоций у человека.
42. Эмоции и личность. Персональный эмоциональный анализ индивидуальности творческих личностей.

## **Примерные вопросы для самоподготовки**

1. Гендерные различия и их учёт в физкультурном образовании и спорте.
2. Назовите отличительные особенности деятельности учителя ФК и тренера.
3. Расскажите о трех уровнях личности, включая стабильность каждого из них. Сравните оценку состояний и характерных особенностей личности. Почему необходимо оценивать то и другое?
4. Следует ли использовать психологические тесты для отбора спортсменов в команды? Объясните свой ответ.
5. Почему при оценке личности в спорте и физической культуре следует отдавать предпочтение анкетам личности, специфичным для спорта, а не общим психологическим анкетам?
6. Отличаются ли профили личности спортсменов (мужчин и женщин) от профилей личности неспортсменов? Имеют ли спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, различные профили личности?
7. Каковы основные мотивы, побуждающие людей заниматься спортом или физической культурой?
8. Приведите не менее трех способов повышения осознания мотивов, побуждающих человека заниматься спортом или физической культурой.
9. Как вы можете непосредственно и косвенно влиять на мотивацию своих подопечных?
10. Какие важные факторы, помимо мотивации, необходимо учитывать, чтобы понять поведение и выступление в спорте или физической культуре?
10. Дайте определение понятиям «возбуждение», «состояние тревоги», «личностная тревожность».
11. Как можно измерить возбуждение и тревожность?
12. Дайте определение понятию «стресс».
13. Каковы основные источники ситуационного стресса?
14. Опишите этапы развития команды, а также ключевые моменты, характеризующие каждый этап.
15. Назовите известные вам формальные и неформальные роли в спорте.
16. Назовите способы улучшения микроклимата в команде.
17. Расскажите о различных определениях понятия сплоченности.
18. Объясните, как с помощью социогаммы тренер может определить уровень сплоченности своей команды. Постройте социогамму команды и объясните, какую информацию она дает тренеру с точки зрения развития сплоченности.

19. Представьте себе, что вас назначили тренером команды, которая характеризовалась многочисленными стычками и ссорами между игроками в предыдущем сезоне. Расскажите, какие меры вы примете перед началом сезона и во время сезона, чтобы развить чувство сплоченности команды.

20. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат

№	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Сроки, в которые проводится контроль
1	Предмет, задачи, методы и отрасли современной психологии. Составить таблицу основных методов психологических исследований, указать достоинства и недостатки методов.	конспект	5 семестр
2	Психика как продукт работы мозга. Развитие психики в филогенезе 1. Составить схему структуры психики, указать взаимосвязи ее сторон 2. Изучить и изложить в виде тезисов сущность и структуру сознания человека, особенности подходов к проблеме бессознательного	конспект	5 семестр
3	Структура деятельности. Составить схему структуры деятельности. Указать особенности каждого ее структурного	конспект	5 семестр
4	Виды общения человека. 1. Описать виды общения. Оформить в виде таблицы. 2. Описать основные техники эффективного общения.	реферат	5 семестр
5	Виды внимания 1. Составить таблицу видов внимания. Указать сущность и физиологические основы каждого вида внимания. Сравнить и привести примеры проявления разных видов внимания. 2. Подобрать методики для определения особенностей внимания. Провести обследование внимания ученика, оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты	конспект	5 семестр
6	Физиологические механизмы и виды восприятия Познакомиться с особенностями восприятия пространства, времени и движения, изложить сущность, физиологические механизмы этих видов восприятия в виде тезисов.	конспект	5 семестр
7	Виды и типы памяти 1. Составить таблицу основных процессов памяти, указать их определение, особенности, физиологический механизм, разновидности. Подобрать методики для изучения памяти. Провести обследование памяти личности, оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты. Подобрать приемы эффективного запоминания материала, описать особенности их применения.	Конспект, реферат	5 семестр
8	Операционные компоненты мышления Составить таблицу мыслительных операций, указать сущность этих операций, привести примеры. Рассмотреть оперативное мышление программиста	Конспект, реферат	5 семестр
9	Особенности личности Подобрать методики для изучения самооценки, мотивации и направленности личности. Провести самодиагностику одной из особенностей личности (на выбор), оформить протокол проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты.	Конспект Реферат	5 семестр
10	Эмоциональные особенности личности Сравнить формы протекания эмоций и чувств. Результаты сравнения оформить в таблицу. Подобрать методики для изучения эмоциональной сферы личности. Провести самодиагностику эмоциональных особенностей (на выбор), оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты.	конспект Реферат	5 семестр
11	Структура волевого действия Составить схемы простого и сложного волевых действий. Привести примеры простого и сложного волевых действий. Сравнить структуру этих видов волевых действий, выводы оформить письменно в виде тезисов. Подобрать методики для изучения волевых качеств личности. Провести обследование своих волевых качеств, оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты.	конспект Реферат	5 семестр
12	Темперамент и характер Подобрать методики для изучения темперамента и характера. Провести диагностику темперамента или характера (на выбор) личности, обработать и интерпретировать полученные результаты	конспект Реферат	5 семестр
13	Структура характера	конспект	5 семестр

	Составить схему структуры характера и выделить соответствующие группы черт, выражающие отношение личности к различным сторонам действительности.	Реферат	
14	Способности и их классификация Рассмотреть и оформить в виде таблицы разные классификации способностей, указать критерии классификации.	конспект Реферат	5 семестр
15	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя.	конспект	5 семестр
16	Профессиональная ориентация школьников на физкультурно-педагогическую деятельность.	конспект	5 семестр
24	Волевая сфера школьника.	реферат	5 семестр
25	Психомоторная сфера личности учащегося.	конспект	5 семестр
26	Способы повышения активности учащихся на уроке.	конспект	5 семестр
27	Мотивация при занятиях физической культурой.	конспект	5 семестр
28	Интерес учащихся к спортивно-педагогической деятельности.	конспект	5 семестр
29	Творчество в деятельности учителя физической культуры.	конспект	5 семестр
30	Характеристика стилей руководства.	конспект	5 семестр
31	Конфликты в спортивных коллективах.	реферат	5 семестр
32	Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.	конспект	5 семестр
17	Психологические состояния в спорте и их регуляция: характеристика, причины возникновения, средства регуляции, и пути предотвращения.	реферат	5 семестр
18	Составление словесных формул для создания оптимального боевого состояния.	конспект	5 семестр
19	Психология спортивного коллектива.	реферат	5 семестр
20	Психология общения в спорте.	реферат	5 семестр
21	Психологическая подготовка в спорте.	конспект	5 семестр
22	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	конспект	5 семестр
23	Коммуникативная компетентность спортивного педагога.	конспект	5 семестр
33	Эмоции и чувства в соревновании.	конспект	5 семестр
34	Методы психорегуляции.	конспект	5 семестр
35	Подготовка к экзамену.	конспект	5 семестр

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Типовые контрольные задания

#### Темы для рефератов

1. Личностные особенности творческого человека.
2. Средства развития мышления.
3. Влияние воображения на состояния организма.
4. Условия и факторы нормального и аномального развития личности.
5. Проблема устойчивости личности.
6. История и современные теории личности: преемственность позиций и новизна в постановке вопросов.
7. Культурно-исторический подход к изучению личности.
8. Теории мотивации.
9. Классификация человеческих потребностей.
10. Мотивация агрессивного и просоциального поведения.
11. Развитие способностей у человека.
12. Типы темпераментов, их психологическая характеристика.
13. Типология характеров.
14. Формирование характера.
15. Место характера в общей структуре личности.
16. Характер и личность: общее и различное в этих понятиях.
17. Понятие, признаки и проявление воли у человека.
18. Основные направления и пути развития воли.
19. Функции и виды эмоций у человека.
20. Теории эмоций.
21. Малые группы и особенности взаимодействия в них.
22. Конфликты и конфликтные отношения.
23. Лидерство и руководство.
24. Компетентность в общении.
25. Конфликты в нашей жизни и их разрешение.
26. Малые группы.
27. Межгрупповые взаимодействия.
28. Ролевое поведение личности.
29. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
30. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
31. Психология здорового образа жизни.
32. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
33. Психология малых групп.
34. Приемы регуляции психических состояний.
35. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
36. Приемы регуляции психических состояний.

37. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.

### **Примеры тестовых заданий**

#### **Модуль 1.**

1. Предметом психологии является:

- а) поступки и поведение человека;
- б) деятельность человеческого мозга;
- в) внутренние психические явления и поведение человека;
- г) условия и предпосылки развития сознания в антропогенезе.

2. К эмпирическим методам психологической науки относятся:

- а) психика, сознание, бессознательное и поведение;
- б) наблюдение, эксперимент, тестирование, беседа, социометрия;
- в) мышление, способности, внимание и память;
- г) психотренинг, психокоррекция, психодиагностика.

3. Сознание - это:

- а) высший уровень психического отражения и саморегуляции;
- б) внутренний мир человека и его поведение;
- в) совокупность представлений человека о самом себе;
- г) разум и чувства человека.

4. Самосознание - это:

- а) структурный компонент сознания, Я-концепция личности;
- б) форма проявления психического;
- в) познавательный психический процесс;
- г) совокупность знаний об окружающем мире.

5. Процесс превращения внутреннего психического действия во внешний (поведенческий) план обозначают понятием:

- а) поведение;
- б) деятельность;
- в) интериоризация;
- г) экстериоризация.

6. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности, называется:

- а) мотив;
- б) цель;
- в) движение;
- г) действие.

7. Способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям называется:

- а) аффект;
- б) эмпатия;
- в) фрустрация;
- г) стресс.

8. Интерпретация субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей и собственной деятельности называется:

- а) децентрацией;
- б) каузальной атрибуцией;
- в) апперцепцией;
- г) идентификацией.

9. При позитивной установке на восприятие другого человека мы:

- а) переосознаем положительные качества и проявляем доверчивость;
- б) воспринимаем только его отрицательные качества и не доверяем ему;
- в) принимаем как его положительные, так и отрицательные качества.
- г) все ответы правильные.

10. Эмпатия – это:

- а) умение внимательно слушать;
- б) способность к постижению эмоционального состояния другого человека в форме сопереживания;
- в) акт общения, связь между двумя или более индивидами, сообщение информации одним лицом другому.
- г) передача опыта другому.

11. К вербальным средствам общения относятся:

- а) речевое общение: приемы убеждения, комплименты, рефлексивное слушание;
- б) визуальный контакт, позы, мимика, жесты;
- в) межличностное расстояние, взаимное расположение в пространстве, ведение записей.
- г) прикосновения, поглаживание, поцелуи.

12. Пассивное слушание – это вид слушания, при котором:

- а) просто слушаешь человека, просто давая ему понять, что он не один, что вы его слушаете, понимаете и готовы поддержать;
- б) переживаешь те же чувства, которые переживает собеседник, отражаешь эти чувства, понимаешь эмоциональное состояние собеседника и разделяешь его;
- в) на первый план выступает отражение информации, т. е. происходят постоянные уточнения правильности понимания информации, которую хочет донести до вас собеседник путем задания уточняющих вопросов.
- г) глухое молчание.

13. К познавательным психическим процессам относятся:

- а) ощущение, восприятие, память, мышление и воображение;
- б) внимание, действие, деятельность;
- в) характер, темперамент, способности, акцентуация.
- г) аффект, стресс, депрессия и фрустрация.

14. Внимание бывает следующих видов:

- а) экстероцептивное, проприоцептивное и интероцептивное

- б) оперативное, кратковременное и долговременное;
- в) произвольное, непроизвольное и слепопроизвольное;
- г) сознательное, надсознательное и бессознательное.

15. Запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание - это:

- а) виды памяти;
- б) приемы продуктивного запоминания;
- в) формы памяти;
- г) процессы памяти.

16. Анализ, синтез, абстрагирование и обобщение - это:

- а) виды мышления;
- б) мыслительные операции;
- в) процессы памяти;
- г) познавательные процессы.

17. Константность, избирательность, целостность, предметность, структурность являются:

- а) свойствами темперамента;
- б) свойствами мышления;
- в) свойствами восприятия;
- г) особенностями характера.

18. Основными формами мышления являются:

- а) аналогия, сравнение и обобщение;
- б) анализ, синтез, абстрагирование;
- в) понятие, суждение, умозаключение;
- г) агглютинация, типизация, схематизация и акцентировка.

19. Моральные, эстетические, интеллектуальные это:

- а) функции эмоций;
- б) виды чувств;
- в) виды эмоций;
- г) виды эмоциональных состояний.

20. Целеустремленность, настойчивость, выдержка, решительность, дисциплинированность - это:

- а) мотивы волевых действий;
- б) волевые качества личности;
- в) фундаментальные эмоции;
- г) свойства темперамента.

21. Мышление и воображение - это:

- а) уровни проявления психического;
- б) высшие психические познавательные процессы;
- в) мыслительные процессы;
- г) низшие психические познавательные процессы.

22. Апперцепция, целостность и структурность, константность, осмысленность, избирательность это свойства:

- а) памяти;
- б) восприятия;
- в) ощущения.
- г) мышления.

23. Наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое это виды:

- а) восприятия;
- б) памяти;
- в) мышления;
- г) воображения.

## Модуль 2.

1. Человеческий индивид, включенный в систему межличностных и социальных отношений, субъект сознательной деятельности обозначается понятием:

- а) индивид;
- б) индивидуальность;
- в) личность;
- г) человек.

2. Факт принадлежности человека к человеческому роду фиксируется понятием:

- а) личность;
- б) индивидуальность;
- в) субъект деятельности;
- г) индивид.

3. К индивидуально-психологическим особенностям (свойствам) личности относятся:

- а) стресс, аффект, фрустрация;
- б) сознание, самосознание и бессознательное;
- в) мышление, речь, память;
- г) характер, темперамент, способности.

4. Сила, темп, ритм, скорость протекания психических процессов и поведения проявляются:

- а) в волевых качествах личности;
- б) в чертах характера;
- в) в способностях и интеллекте человека;
- г) в типах и свойствах темперамента.

5. Отношение человека к себе, к людям, к вещам, к делу выражается:

- а) в интеллекте и способностях;
- б) в чертах характера;
- в) в свойствах темперамента;
- г) в самооценке человека.

6. Агрессивный, возбудимый, активный, импульсивный, беспокойный, контактный - эти поведенческие проявления характерны для:
- а) меланхолика;
  - б) холерика;
  - в) флегматика;
  - г) сангвиника.
7. Пассивный, спокойный, необщительный, миролюбивый, размеренный, осмотрительный - всё это проявления:
- а) холерика;
  - б) меланхолика;
  - в) сангвиника;
  - г) флегматика.
8. Нормальный характер, акцентуация и психопатия - это:
- а) типы характера человека;
  - б) уровни выраженности характера;
  - в) виды характера;
  - г) уровни выраженности темперамента.
9. Назовите уровни развития способностей:
- а) интроверсия, экстраверсия;
  - б) одаренность, талант, гениальность;
  - в) цель, мотив, действие, операция;
  - г) общие способности, специфические способности, творчество.
10. Прижизненно формируемое свойство личности обозначается понятием:
- а) темперамент;
  - б) характер;
  - в) задатки способностей;
  - г) экстраверсия.
11. Человеческий индивид, включенный в систему межличностных и социальных отношений, субъект сознательной деятельности обозначается понятием:
- а) индивид;
  - б) индивидуальность;
  - в) личность;
  - г) человек.
12. Факт принадлежности человека к человеческому роду фиксируется понятием:
- а) личность;
  - б) индивидуальность;
  - в) субъект деятельности;
  - г) индивид.
13. К индивидуально-психологическим особенностям (свойствам) личности относятся:
- а) стресс, аффект, фрустрация;
  - б) сознание, самосознание и бессознательное;
  - в) мышление, речь, память;
  - г) характер, темперамент, способности.
14. Сила, темп, ритм, скорость протекания психических процессов и поведения проявляются:
- а) в волевых качествах личности;
  - б) в чертах характера;
  - в) в способностях и интеллекте человека;
  - г) в типах и свойствах темперамента.
15. Отношение человека к себе, к людям, к вещам, к делу выражается:
- а) в интеллекте и способностях;
  - б) в чертах характера;
  - в) в свойствах темперамента;
  - г) в самооценке человека.
16. Агрессивный, возбудимый, активный, импульсивный, беспокойный, контактный - эти поведенческие проявления характерны для:
- а) меланхолика;
  - б) холерика;
  - в) флегматика;
  - г) сангвиника.
17. Пассивный, спокойный, необщительный, миролюбивый, размеренный, осмотрительный - всё это проявления:
- а) холерика;
  - б) меланхолика;
  - в) сангвиника;
  - г) флегматика.
18. Нормальный характер, акцентуация и психопатия - это:
- а) типы характера человека;
  - б) уровни выраженности характера;
  - в) виды характера;
  - г) уровни выраженности темперамента.
19. Назовите уровни развития способностей:
- а) интроверсия, экстраверсия;
  - б) одаренность, талант, гениальность;
  - в) цель, мотив, действие, операция;
  - г) общие способности, специфические способности, творчество.
20. Прижизненно формируемое свойство личности обозначается понятием:
- а) темперамент;

- б) характер;
- в) задатки способностей;
- г) экстраверсия.

### Модуль 3.

1. Пирамидальная группа является:

- а) группой, в которой каждый имеет право на инициативу, но все вместе открыто обсуждают вопросы. Главное для них — общее дело. Свободно происходит смена ролей, присуща эмоциональная открытость, усиливается неформальное общение людей;
- б) системой закрытого типа, иерархически построенной, где каждый четко знает свое место, а информация идет в основном по вертикали, снизу вверх (отчеты), сверху вниз (приказы).
- в) группой, в которой каждый принимает решения самостоятельно, люди относительно независимы, двигаются в разные стороны, но что-то их объединяет.
- г) группой, где все движется в одном направлении.

2. Малая группа, существующая лишь в рамках официально принятых организаций, это:

- а) формальная группа;
- б) неформальная;
- в) лабораторная.
- г) открытая.

3. Лидер, который привлекает к себе способностью видеть новое, браться за решение проблем, которые могут показаться неразрешимыми, не командует, а лишь приглашает к обсуждению это:

- а) Лидер-организатор;
- б) Лидер-творец;
- в) Лидер-дипломат.
- г) лидер-манипулятор

4. Какой признак характерен для руководителя с высокой способностью создавать коллектив?

- а) Распределение обязанностей между сотрудниками.
- б) Подавление творческого потенциала.
- в) Избегание обратной связи на межличностном уровне.

5. Стиль управления, для которого характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений, с угрозой наказания («максимум контроля»), отсутствие интереса к работнику как к личности.

- а) Демократический (или коллегиальный)
- б) Авторитарный (или директивный, или диктаторский).
- в) Либерально-анархический (или попустительский, или нейтральный).

6. Стиль руководства характеризуется, с одной стороны, «максимумом демократии» (все могут высказывать свои позиции, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с другой — «минимумом контроля».

- а) Непоследовательный (алогичный).
- б) Демократический (или коллегиальный).
- в) Либерально-анархический (или попустительский, или нейтральный).
- г) авторитарный

7. Конфликт – это:

- а) конфликтная ситуация;
- б) конфликтная ситуация + инцидент;
- в) инцидент.
- г) инцидент+инцидент

8. Конфликтная ситуация – это:

- а) открытое противостояние как следствие взаимоисключающих интересов и позиций;
- б) стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта;
- в) накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.
- г) разница во мнениях людей.

9. Делегирование полномочий – это:

- а) контроль за результатами и самоконтроль;
- б) передача подчиненному задачи или деятельности из сферы руководства, т.е. исполнительной ответственности;
- в) передача подчиненному всей управленческой ответственности по принятию решений, по выработке политики предприятия.
- г) самоконтроль.

### Контрольные вопросы к экзамену

1. Предмет, цели и задачи психологии физического воспитания.
2. Актуальные проблемы психологии физической на современном этапе ее развития.
3. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.
4. Возрастные особенности развития двигательных качеств в младшем школьном возрасте.
5. Возрастные особенности развития двигательных качеств в подростковом возрасте.
6. Возрастные особенности развития двигательных качеств в юношеском возрасте
7. Психологические основы освоения двигательных действий: структура и возрастные особенности их воспитания.
8. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания: основные функции, формы деятельности.
9. Педагогические способности учителя физкультуры.
10. Умения, стили педагогической деятельности
11. Авторитет учителя физкультуры и психологические факторы, влияющие на его формирование.
12. Развитие познавательных процессов (внимания, восприятия) детей на уроках физкультуры.
13. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им. Развитие наблюдательности

14. Восприятие на уроках физкультуры.
15. Развитие познавательных процессов (памяти, мышления) детей на уроках физкультуры.
16. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
17. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.
18. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании
19. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Волевые качества личности школьника.
20. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.
21. Эмоциональная сфера личности школьника и ее проявления при занятиях физической культурой.
22. Волевая сфера личности школьника и ее проявления при занятиях физической культурой.
23. Интеллектуальная сфера личности школьника и ее проявления при занятиях физической культурой.
24. Индивидуально-типические особенности учеников и их проявления в физкультурной деятельности.
25. Психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп.
26. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
27. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации.
28. Внешняя и внутренняя мотивация занятий физической культурой и спортом.
29. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом.
30. Компоненты структуры личности, занимающейся физической культурой и методы ее изучения.
31. Психологические причины пропусков учащимися уроков физической культуры.
32. Психологические механизмы воспитания в процессе занятий физической культурой.
33. Воспитание учащихся с отклоняющимся поведением в процессе занятий физической культурой.
34. Учет закономерностей педагогического общения учителем (тренером) на занятиях физической культурой и в спорте.

## **7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

### **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания индивидуальных сообщений студентов по вопросам согласно плану семинарских занятий**

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** глубокие исчерпывающие знания излагаемого вопроса, логически последовательный, полный, грамматически правильный и конкретный ответ на излагаемый вопрос, уверенные правильные ответы на вопросы аудитории (не менее 3 вопросов), заданные аудитории вопросы по теме сообщения (не менее 3 вопросов);

**оценка «хорошо»:** твёрдые и достаточно полные знания излагаемого материала, последовательные, правильные, конкретные ответы на заданные вопросы (не менее 2 правильных полных ответов); свободное реагирование на замечания преподавателя в процессе изложения материалов вопроса, готовность к корректировке ответа;

**оценка «удовлетворительно»:** неуверенные знания излагаемого вопроса; ответ неполный, выстроен недостаточно логически и грамматически; неуверенное реагирование на заданные вопросы (неверные ответы); неуверенное реагирование на замечания преподавателя, неготовность к корректировке излагаемого материала;

**оценка «неудовлетворительно»:** отказ от ответа; непонимание сущности излагаемого вопроса, грубые ошибки в ответе, неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы экзаменаторов.

### **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания при проведении контрольной работы**

Компонентом текущего контроля по дисциплине являются письменные контрольные работы

На контрольной работе каждому студенту даются 6-7 вопроса/задания.

#### **Критерии оценки:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание по обоим заданным вопросам/заданиям, четко, логично, последовательно и грамотно изложившему свой ответ в письменном виде.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, обнаружившему полное знание материала по заданным вопросам/заданиям, представившему в целом правильный ответ, однако, изложенный недостаточно логично и грамотно в письменном виде.

**Оценки «удовлетворительно»** заслуживает студент, представивший частично правильные ответы на оба заданных вопроса/задания, изложивший их нелогично, и недостаточно грамотно в письменном виде.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту при отсутствии ответа на заданные вопросы/задания; в случае полностью неверного ответа на заданные вопросы/задания.

### **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания рефератов студентов**

Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:

- отражать основное содержание выбранной темы;
- отражать степень разработанности данной темы в литературе;
- должен содержать собственные размышления по выбранной теме и собственные выводы;
- текст должен иметь четкую структуру, быть построен логично, последовательно, в соответствии с планом;
- текст должен быть написан грамотно.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** текст в полном объеме отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует отличное понимание степени разработанности данной темы в литературе; текст содержит собственные размышления по выбранной теме и собственные выводы; текст имеет четкую структуру, построен логично, последовательно, в соответствии с планом; текст написан грамотно

**оценка «хорошо»:** текст в целом отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует достаточное понимание степени разработанности данной темы в литературе; текст содержит отдельные размышления автора по выбранной теме, но не содержит обобщающих выводов; текст имеет определенную структуру, но построен недостаточно логично, последовательно, в тексте встречаются ошибки (небольшое количество)

**оценка «удовлетворительно»:** текст недостаточно отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует недостаточное понимание степени разработанности данной темы в литературе; текст не содержит собственных размышлений автора по выбранной теме и обобщающих выводов; текст имеет определенную структуру, но построен нелогично, непоследовательно, в тексте встречаются ошибки (большое количество)

**оценка «неудовлетворительно»:** текст не отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует непонимание степени разработанности данной темы в литературе; текст не содержит собственных размышлений автора по выбранной теме и обобщающих выводов; текст имеет определенную структуру, но построен нелогично, непоследовательно, в тексте встречаются ошибки (большое количество).

**Общий результат** выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 50 % и промежуточного контроля - 50%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий 10 баллов,
- участие на практических занятиях 50 баллов,
- выполнение домашних самостоятельных работ - конспектов и рефератов - 40 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос 20 баллов,
- письменная контрольная работа 50 баллов,
- тестирование 30 баллов.

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

<http://eor.dgu.ru/default/LeftMenu?name=cath>

на платформе Moodle учебный курс «Психология» для студентов естественных факультетов

<http://edu.dgu.ru/course/view.php?id=1781>

### б) основная литература:

1. Ахмедханов А.М. Общая психология: курс лекций. - Махачкала : Изд-во ДГУ, 2013. - 130 с.
2. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [учеб. пособие по специальности "Физ. культура и спорт"]. - М. 2004.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. -СПб. Питер. -2009. -351 с.
4. Караванова Л.Ж. Психология: Учебное пособие для бакалавров. - М., 2014. - 264 с.
5. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях. СПб., 2009.
6. Маклаков А.Г. Общая психология. [учеб. для вузов] - СПб., 2009. - 582 с.
7. Марцинковская Т.Д. Общая психология : [учебник для студ. учрежд. высш. образ-я] - 3-е изд. - М., 2017. - 400 с.
8. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>
9. Психология спорта [Электронный ресурс] : монография / А.Н. Веракса [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. — 424 с. — 978-5-9217-0048-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html>.
10. Столяренко Л. Д. Психология : учеб. для вузов. / - СПб., 2008. - 591 с.
11. Штейнмец А. Э. Общая психология : учеб. пособие для вузов. - М., 2006. - 283 с.
12. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта учеб. для вузов физкультур. М., 2004. - 571 с.

### в) дополнительная литература:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: (курс лекций) - М., 2006. - 332 с.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М., 1990. -192 с.
3. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т.2; Перевод с фр. Н.Н.Алипова, В.В.Свечникова; Под ред. Г.Г.Аракедова. - М., 1992. - 370 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта учеб. пособие для вузов. -М. Сов.спорт, 2007. -294 с.
5. Дубровина И. В. Психология : учебник - 6-е изд., - М., 2007. - 461 с.
6. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. -М.: Сов. Спорт. - 2006. -106 с.
7. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 292 с. — 978-5-9718-0576-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9867.html>.
8. Немов Р. С. Психология : учебник для вузов. - М., 2011, 2010. - 639 с.
9. Онуприенко, С.П. Интеллект. Темперамент. Как организовать свою жизнь / С.П. Онуприенко. - Минск : ТетраСистемс, 2011. - 384 с. - ISBN 978-985-536-151-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=78517>.
10. Петровский А. В. Психология : учебник / Петровский, Артур Владимирович, М. Г. Ярошевский. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2007, 2005. - 501 с. - (Высшее образование).

11. Психология : учеб. для бакалавров / под ред. Б.А.Сосновского. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2012. – 439 с.
12. Психология : учебник / [В.М.Аллахвердов, С.П.Безносков, В.А.Богданов и др.]; отв. ред. А.А.Крылов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2011, 2008, 2005, 2004. - 743 с.
13. Пушкина, В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2014. - 124 с. : табл., схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-01012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399>.
14. Ребер, Артур. Большой толковый психологический словарь : В 2 т.: Перевод. - М., 2000. - 559 с.
15. Яшин В.Н. ОБЖ: здоровый образ жизни : учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463939>.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

В самостоятельной работе студента могут быть использованы кроме основной и дополнительной литературы следующие интернет ресурсы, доступ к которым предоставляет Научная библиотека Дагестанского государственного университета:

1. <http://elib.dgu.ru/?q=node/876> - Научная библиотека ДГУ
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks:
3. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн (архив)»
4. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека
5. <http://нэб.рф/> - Национальная электронная библиотека
6. <http://window.edu.ru/> - Образовательный ресурс
7. <http://link.springer.com/> - Электронный ресурс Springer
8. [webofknowledge.com](http://webofknowledge.com) – Международная база цитирования Web of Science
9. <http://www.scopus.com/> - Реферативная база данных Scopus
10. <http://search.proquest.com/> - База данных зарубежных диссертаций PQDT Global
11. <http://www.sciencemag.org/> - Электронные ресурсы Science AAAS
12. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
13. Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>);

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Организация самостоятельной работы в процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям предполагает анализ материалов лекционных занятий. Лекционный материал создает основу для подготовки студентов к семинарским занятиям, проработки учебных пособий, монографий и периодических изданий.

Самостоятельная работа студентов на занятии предполагает конспектирование наиболее существенных идей темы. Опорный конспект состоит из основных теоретических положений, фактов, сущности экспериментов и т.д.

При чтении литературы, при прослушивании лекций студенту следует постоянно мысленно соотносить полученные знания с реальным поведением людей, собственными мыслями, чувствами, переживаниями, критически их анализируя и оценивая с новых, уже не житейских, а научных позиций. При подготовке к семинарскому занятию при прочтении дополнительной литературы необходимо обращать внимание не на общую тематику источника, но выделять информацию, связанную с темой занятия.

Анализировать информацию об одном вопросе, полученную из нескольких источников. Для лучшего восприятия пройденной темы студенту необходимо при чтении конспекта лекций, вспомнить, о чем говорилось на лекции; дополнить конспект некоторыми мыслями, примерами из жизни. Прочитать по учебнику то, что в краткой лекции не могло быть раскрыто.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

### **Информационные технологии:**

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

1. Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word ит. д.);
2. Дистанционное взаимодействие со студентами;
3. Образовательная платформа ДГУ MOODL;
4. Программное обеспечение электронного ресурса ДГУ;
5. Статьи из журналов перечня ВАК профессорско-преподавательского состава кафедры;
6. Электронное издание УМК.

### **Информационные справочные системы**

В ходе реализации целей и задач учебной практики обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

Информационно-справочные и информационно-правовые системы  
– справочная правовая система ГАРАНТ (интернет-версия). URL: <http://www.garant.ru/iv/>  
– Консультант Плюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_160060/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160060/)  
– Деловая онлайн-библиотека. URL: <http://kommersant.org.ua/>  
- Электронные архивы.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

В соответствии с требованиями ФГОС для проведения лекционных занятий факультет имеет специально оборудованную учебную аудиторию. Имеются также специальные помещения для практических занятий с группами студентов.

Помещение для лекционных занятий оборудовано комплектом электропитания ШЭ, специализированной мебелью и оргсредствами, которые представлены – доской аудиторной для письма мелом и фломастером, стойкой-кафедрой, столом лектора, аудиторными двухместными столами, аудиторными стульями.