

**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
И СПОРТА

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы

Физкультурное образование

Форма обучения

Очная, заочная

Статус дисциплины: Входит в обязательную часть ОПОП

Махачкала, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» от 19.09.2017 №940.

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 Методической комиссии факультета физической культуры и спорта

от «30» 03 2022 г., протокол № 7.

Председатель доцент Новикова Н.Б. 

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«31» 03 2022г.

Председатель УМУ _____



Гасангаджиева А.Г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура. 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-1, 9

профессиональных – ПК-5

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 6 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 216 ч.

ДО

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					
3	216	90	36		54			90		экзамен
	216	90	36		54		36	90		Экзамен

ОЗО

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	консультации					
3	216	22	10		12			185	9	экзамен
	216	22	10		12			185	9	Экзамен

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 и спорта» — 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 деятельностью, будут способствовать развитию умений учиться, культуры умствен-

ного 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 49.03.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Психология физической культуры и спорта» 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	УК.3.1. находит основные приемы и нормы социального взаимодействия. - основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии.	<i>Знает</i> основные приемы и нормы социального взаимодействия. <i>Умеет</i> определять основные приемы и нормы социального взаимодействия. - основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии. <i>Владеет</i> - основными понятиями и методами конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	УК.3.2. устанавливает и поддерживает контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе. - применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	<i>Знает</i> как устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе. <i>Умеет</i> применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. <i>Владеет</i> применением основных методов и норм социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	УК.3.3. осуществляет простейшие методы и приемы социального взаимодействия и работы в команде.	<i>Знает</i> простейшие методы и приемы социального взаимодействия и работы в команде. <i>Умеет</i> осуществлять простейшие методы и приемы социального взаимодействия и работы в команде. <i>Владеет</i> простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
ОПК-1. Планирование ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся раз-	ОПК- 1.1 определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;	<i>Знает:</i> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; <i>Умеет</i> определять особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос

<p>личного пола и возраста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и 	<ul style="list-style-type: none"> различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); <i>Владеет</i> принципами и порядком разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержанием и правилами оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правилами и организации соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	
---------------------------------	--	--	--

	<p>спортивных играх, лыжном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. 		
	<p>ОПК-1.2 Способен дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; 	<p>Знает как дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; <p>Умеет планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке с учетом возрастных особенностей, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; <p>Владеет определением задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; 	<p>Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос</p>

	<p>готовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. 	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. 	
	<p>ОПК 1.3 Способен планировать учебно-тренировочный занятия по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	<p><i>Знает</i> планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; <p><i>Умеет</i> планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); <p><i>Владеет</i> планированием мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос</p>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психиче-</p>	<p>ОПК-9.1- Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными про- 	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; <p><i>Умеет</i> определять методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; 	<p>Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос</p>

ского состояния занимающихся	<p>явлениями жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.. 	<p>Владеет основными слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	
	<p>ОПК-9.2- Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. 	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; <p>Владеет: методами оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. 	<p>Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос</p>
	<p>ОПК-9.3. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; <p>Умеет: применять методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; <p>Владеет: методами применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС. 	<p>Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос</p>
ПК-5 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	<p>ПК- 5.1. реализовывает</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание самоконтроля функционального состояния спортсмена -причины возникновения, признаки предпатологических и патологических состояний, возникающих при занятиях спортом -оптимальный возраст для начала занятий в избранном виде спорта; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание самоконтроля функционального состояния спортсмена -причины возникновения, признаки предпатологических и патологических состояний, возникающих при занятиях спортом -оптимальный возраст для начала занятий в избранном виде спорта; -предрасположенность спортсменов различного возраста к выполнению тренировочных программ различной 	<p>Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос</p>

	<p>-предрасположенность спортсменов различного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности;</p> <p>-генетическую предрасположенность к достижениям в избранном виде спорта;</p> <p>-методы и критерии отбора на разных этапах тренировочного процесса;</p> <p>-содержание начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</p> <p>- задатки и способности, являющиеся критериями спортивного отбора в избранном виде спорта;</p> <p>- содержание методического сопровождения деятельности специалистов, реализующих тренировочный и образовательный процесс в организациях различного типа.</p> <p>- морфофункциональные критерии отбора и индивидуализации в спорте;</p> <p>- критерии тренированности в избранном виде спорта;</p> <p>-закономерности адаптации к физическим нагрузкам, динамику различных физиологических нагрузках, а также в период подготовки к ответственным соревнованиям.</p> <p>-психологическое обоснование и современные методики исследования индивидуально-психологических особенностей личности, их содержание и назначение в практике спорта.</p>	<p>направленности;</p> <p>Умеет определять:</p> <p>-генетическую предрасположенность к достижениям в избранном виде спорта;</p> <p>-особенности телосложения(конституции) спортсменов в избранном виде спорта;</p> <p>-методы и критерии отбора на разных этапах тренировочного процесса;</p> <p>-содержание начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</p> <p>- задатки и способности, являющиеся критериями спортивного отбора в избранном виде спорта;</p> <p>- содержание методического сопровождения деятельности специалистов, реализующих тренировочный и образовательный процесс в организациях различного типа.</p> <p>Владеет: знаниями морфофункциональные критерии отбора и индивидуализации в спорте;</p> <p>- критерии тренированности в избранном виде спорта;</p> <p>-закономерности адаптации к физическим нагрузкам, динамику различных физиологических нагрузках, а также в период подготовки к ответственным соревнованиям.</p> <p>-психологическое обоснование и современные методики исследования индивидуально-психологических особенностей личности, их содержание и назначение в практике спорта.</p>	
	<p>ПК 5.2</p> <p>-проводить самоконтроль функционального состояния</p> <p>-обосновывать индивидуальную коррекцию тренировочного процесса при проявлении признаков предпатологических и патологических состояний у спортсмена</p> <p>-определять особенности телосложения (конституции) спортсменов в избранном виде спорта</p> <p>-анализировать показатели тестирования для отбора на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта;</p> <p>-повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена;</p> <p>-разрабатывать программу индивидуальной подготовки на основе данных физиологического тестирования;</p> <p>-подбирать методики для оценки морфофункциональных показателей и уровня тренированности спортсменов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине) для осуществления спортивного отбора по виду спорта (спортивной дисциплине) на разных этапах многолетней подготовки.</p> <p>-планировать применение современных методов исследования индивидуально –психологических особенностей спортсменов.</p>	<p>Знает:</p> <p>- как проводить самоконтроль функционального состояния</p> <p>Умеет: обосновывать индивидуальную коррекцию тренировочного процесса при проявлении признаков предпатологических и патологических состояний у спортсмена</p> <p>-определять особенности телосложения (конституции) спортсменов в избранном виде спорта</p> <p>-анализировать показатели тестирования для отбора на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта;</p> <p>-повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена;</p> <p>-разрабатывать программу индивидуальной подготовки на основе данных физиологического тестирования;</p> <p>Владеет методами:</p> <p>-подборки методики для оценки морфофункциональных показателей и уровня тренированности спортсменов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине) для осуществления спортивного отбора по виду спорта (спортивной дисциплине) на разных этапах многолетней подготовки.</p> <p>-планирования применение современных методов исследования индивидуально –психологических особенностей спортсменов.</p>	<p>Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос</p>

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

ДО

№ 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			
Модуль 1 . Психология физкультуры									
1	Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной деятельности	3		2	2			6	Опрос, КР, тесты
2	Тема 2. Развитие познавательных психических процессов в физическом воспитании	3		2	4			10	Опрос, КР, тесты
3	Тема 3. Психологические основы обучения двигательным действиям	3		2	2			6	Опрос, КР, тесты
4	Итого по модулю 1	3		6	8			22	36
Модуль 2 . Психология личности субъектов учебной деятельности на уроках физической культуры									
1	Тема 4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков	3		2	4			8	Опрос, КР, тесты
2	Тема 5. Психология личности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	3		2	2			6	Опрос, КР, тесты
3	Тема 6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания	3		2	4			6	Опрос, КР, тесты
4	Итого по модулю 2	3		6	10			20	36
Модуль 3 . Психология спорта									
1	Тема 7. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Особенности мотивации спортивной деятельности	3		2	2			6	Опрос, КР, тесты
2	Тема 8 .Психология спортивного отбора	3		2	2			8	Опрос, КР, тесты
3	Тема 9. Психологические особенности деятельности и личности тренера	3		2	4			8	Опрос, КР, тесты
4	Итого по модулю 3	3		6	8			22	36
Модуль 4. Психология личности и коллектива в спорте									
1	Тема 10. Психологические	3		2	2			6	Опрос, КР, тесты

	основы обучения, воспитания и формирования личности в спорте								
2	Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена	3		2	4			8	Опрос, КР, тесты
3	Тема 12. Психологические особенности спортивного коллектива	3		2	2			8	Опрос, КР, тесты
4	Итого по модулю 4	3		6	8			22	36
Модуль 5. Психология спортивной деятельности. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте									
1	Тема 13. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте	3		2	2			2	Опрос, КР, тесты
2	Тема 14. Психология спортивного соревнования.	3		2	4			2	Опрос, КР, тесты
3	Тема 15 Психические состояния в спортивной деятельности	3		2	4			4	Опрос, КР, тесты
4	Тема 16. Психологические основы физической, технической, тактической и волевой подготовки	3		2	6			2	Опрос, КР, тесты
5	Тема 17. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки	3		2	2			2	
6	Тема 18. Психологическая подготовка спортсменов и команд. Психогигиена и психопрофилактика в спорте	3		2	2			2	Опрос, КР, тесты
4	Итого по модулю 5			12	20			14	36
Модуль 6. Подготовка к экзамену									
1	Экзамен	3						36	
2	Итого по модулю 6	3						36	36
3	Итого за 3 семестр	3		36	54			126	216 Экзамен

ОЗО

№ 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		
Модуль 1 . Психология физкультуры								
1	Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной деятельности	3		1			6	Опрос, КР, тесты
2	Тема 2. Развитие познава-	3		1	1		8	Опрос, КР, тесты

	тельных психических процессов в физическом воспитании								
3	Тема 3. Психологические основы обучения двигательным действиям	3						8	Опрос, КР, тесты
4	Тема 4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков	3		1				10	Опрос, КР, тесты
5	Итого по модулю 1	3		2	2			32	36
Модуль 2 . Психология личности субъектов учебной деятельности на уроках физической культуры									
1	Тема 5. Психология личности школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	3		1	1			16	Опрос, КР, тесты
2	Тема 6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания	3		1	1			16	Опрос, КР, тесты
3	Итого по модулю 2	3		2	2			32	36
Модуль 3 . Психология спорта									
1	Тема 15. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Особенности мотивации спортивной деятельности	3		1				8	Опрос, КР, тесты
2	Тема 16. Психология спортивного отбора	3			1			12	Опрос, КР, тесты
3	Тема 17. Психологические особенности деятельности и личности тренера	3		1	1			12	Опрос, КР, тесты
4	Итого по модулю 3	3		2	2			32	36
Модуль 4. Психология личности и коллектива в спорте									
1	Тема 18. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности в спорте	3						10	Опрос, КР, тесты
2	Тема 19. Психологические особенности личности спортсмена	3		1	1			12	Опрос, КР, тесты
3	Тема 20. Психологические особенности спортивного коллектива	3		1	1			10	Опрос, КР, тесты
4	Итого по модулю 4	3		2	2			32	36
Модуль 5. Психология спортивной деятельности									
1	Тема 21. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте	3						4	Опрос, КР, тесты
2	Тема 22. Психология спортивного соревнования.	3		1	1			6	
3	Тема 23 Психические состояния в спортивной деятельности	3		1	1			6	
4	Тема 24. Психологические основы физической, технической, тактической и волевой подготовки	3			2			6	Опрос, КР, тесты

5	Тема 25. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки	3					4	
6	Тема 26. Психологическая подготовка спортсменов и команд. Психогигиена и психопрофилактика в спорте	3					4	Опрос, КР, тесты
7	Итого по модулю 5	3		2	4		30	36
Модуль 6. Подготовка к экзамену								
1	Экзамен	3					36	
2	Итого по модулю 6	3					36	36
3	Итого за 3 семестр	3		10	12		194	216 Экзамен

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

Модуль 3. Психология спорта

Тема 7. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Особенности мотивации спортивной деятельности

Предмет, цели и задачи психологии спорта. Специфика спорта. Средства спортивной деятельности: способы и условия деятельности. Объективные и субъективные условия деятельности спортсмена. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена. Три группы факторов развития спортсмена: Общие условия и требования спортивной деятельности; Специфические условия и требования избранного вида спорта; Индивидуальные (единичные) условия спортивной деятельности.

Особенности мотивации и классификация мотивов учебно-физкультурной и спортивной деятельности.

Тема 8. Психология спортивного отбора

Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах.

Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на, втором этапе спортивной селекции. Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора.

Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов.

Тема 9. Психологические особенности деятельности и личности тренера

Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы. Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды. Педагогические способности тренера.

Стиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) и либерального (попустительского) стиля управления командой. Характер отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды.

Модуль 4. Психология личности и коллектива в спорте

Тема 10. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности в спорте

Спортивная деятельность и ее психологическая характеристика. Мотивы и их роль в воспитании спортсмена. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическая характеристика воспитания в спорте. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Процессы обучения, воспитания, развития и саморазвития в воспитании просоциальной личности спортсмена, формировании особенностей личности, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности в избранной специализации.

Спорт и личность. Нравственная подготовка спортсмена. Воспитание спортивного характера. Гражданская и спортивная направленность спортсмена.

Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена

Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Общее и специфическое в складе личности. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания спортсмена. Самосознание спортсмена. Понятие об индивидуальности и развитие ее в спортивной деятельности.

Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интровертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.

Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух.

Тема 12. Психологические особенности спортивного коллектива

Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальными структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.

Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды, его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

Модуль 5. Психология спортивной деятельности.

Психологические основы обучения и совершенствования в спорте

Тема 13. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки.

Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

Тема 14. Психология спортивного соревнования

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности.

Тема 15. Психические состояния в спортивной деятельности

Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

Динамика психических состояний (стресс-факторы). Стресс-факторы спортивной деятельности. Предсоревновательные стресс-факторы: предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; положение фаворита перед соревнованиями; плохой сон за день или за несколько дней до старта; плохое оснащение соревнований; предыдущие неудачи; завышенные требования; длительный переезд к месту соревнований; постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи; незнакомый противник; предшествующие поражения отданного противника.

Соревновательные стресс-факторы: неудачи на старте; необъективное судейство; отсрочка старта; упреки во время соревнования; повышенное волнение; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; зрительные, акустические и тактильные помехи; реакция зрителей; плохое физическое самочувствие; болевой финишный синдром, страх смерти.

Психические состояния тренировки: утомление, психическая депривация, монотония, психическое пресыщение, тревога, депрессия, гиперпрозекция, психомоторная персеверация, протрация и средствами их профилактики.

Психические состояния соревнования: (ОБС), фрустрация, болевой финишный синдром (БФС), психосоматический срыв, эмоциональная персеверация. Три специфических компонента оптимального боевого состояния: физический — совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме — сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.); эмоциональный — для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств; мыслительный.

Особые состояния сознания спортсмена: гипнотическое состояние, медитативное состояние, транс, состояние идеального выступления, командно-психическое состояние. Психическая готовность к соревновательной деятельности

Тема 16. Психологические основы физической, технической, тактической и волевой подготовки

Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные восприятия физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.

Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Современное представление о системе управления движениями. Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и пути их развития. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.

Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Психологические особенности двигательных реакций в спорте.

Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действий. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.

Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности; его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена.

Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Мобилизующие и организующие волевые усилия спортсмена. Основные задачи волевой подготовки спортсмена.

Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена. Основные приемы психической саморегуляции.

Тема 17. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки

Психологические основы управления процессом спортивной подготовки. Технология психологического управления подготовкой спортсмена. Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности. Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях. Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Управление состоянием и поведением спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию

Тема 18. Психологическая подготовка спортсменов и команд. Психогигиена и психопрофилактика в спорте

Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Средства управляющих воздействий в процессе психологической подготовки. Психологические факторы надежности спортсмена.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.

Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Методы восстановления психической работоспособности. Система психокорректирующей работы.

Темы практических занятий

3 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. Психологический анализ физической культуры как деятельности
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
3. Место психологии ФКиС в системе наук.
4. Особенности мотивации учебно-физкультурной деятельности
5. Педагогическая направленность психологии физического воспитания

Практическое занятие 2

Тема 2. Развитие психических процессов в физическом воспитании

1. Развитие познавательных процессов детей на уроках физкультуры.
2. Развитие внимания на уроках физкультуры.
3. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
4. Типы восприятия. Развитие наблюдательности

Практическое занятие 3

Тема 2. Развитие психических процессов в физическом воспитании

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

Практическое занятие 4

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 5

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 6

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.
3. Кризисы психического развития.
4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития, подростков
5. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития юношей.

Практическое занятие 7

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. Самосознание школьника
3. Мотивационная сфера школьника. Эмоционально-волевая сфера личности школьника
4. Типические особенности личности школьников
5. Понятие об индивидуальности, ее развитие на уроках физкультуры

Практическое занятие 8

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 9

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

Модуль 3. Психология спорта

Практическое занятие 10

Тема 7. Спорт как специфический вид человеческой деятельности

1. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Структура спортивной деятельности, ее три блока: мотивация, средства и результаты деятельности.
2. Интегральная характеристика блока средств -индивидуальный стиль деятельности
3. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация мотивов спортивной деятельности.

Практическое занятие 11

Тема 8. Психология спортивного отбора

1. Цели, методологические принципы профессионального отбора в спорте
2. Этапы профессионального отбора в спорте
3. Специальные способности и критерии профпригодности в спорте.
4. Система психологического отбора в спорте.
5. Психоспортграмма спортсмена

Практическое занятие 12

Тема 9. Психологические особенности деятельности и личности тренера

1. Структура личности тренера. Ролевые позиции тренера
2. Педагогические способности тренера
3. Стиль деятельности тренера.

Практическое занятие 13

Тема 9. Психологические особенности деятельности и личности тренера

1. Педагогический авторитет тренера
2. Комплекс требований к личности тренера.
3. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера

Модуль 4. Психология личности и коллектива в спорте

Практическое занятие 14

Тема 10. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности в спорте

1. Психологическая характеристика воспитания в спорте.
2. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена
3. Нравственная подготовка спортсмена.
4. Воспитание спортивного характера

Практическое занятие 15

Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена

1. Психологическая характеристика личности спортсмена.
2. Структура личности спортсмена
3. Формирование личности в спорте: механизмы, стратегии и факторы ее воспитания.

Практическое занятие 16

Тема 12. Психологические особенности спортивного коллектива

1. Социально-психологическая структура спортивной группы (формальная и неформальная). Признаки, качества спортивного коллектива.
2. Особенности распределения спортивных ролей. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции.

Практическое занятие 17

Тема 12. Психологические особенности спортивного коллектива

1. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.
2. Проблема лидерства в спорте. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров

Модуль 5. Психология спортивной деятельности. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте

Практическое занятие 18

Тема 13. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

1. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса
2. Структура тренировочного процесса:
3. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке.
4. Структура нравственная подготовка спортсмена

Практическое занятие 19

Тема 14. Психология спортивного соревнования.

1. Соревнование как основной вид спортивной деятельности.
2. Психологические особенности спортивного соревнования.
3. Предсоревновательная подготовка к конкретному соревнованию.

Практическое занятие 20

Тема 14. Психология спортивного соревнования

1. Специальная психологическая интеллектуальная подготовка спортсмена
2. Предстартовая подготовка спортсмена.
3. Постсоревновательная подготовка спортсмена

Практическое занятие 21

Тема 15. Психические состояния в спортивной деятельности

1. Актуальные отрезки спортивной деятельности. Структура и классификация психических состояний. Динамика психических состояний.
2. Стресс спортсмена. Предсоревновательные и соревновательные стресс-факторы спортивной деятельности
3. Психические состояния тренировки

Практическое занятие 22

Тема 15. Психические состояния в спортивной деятельности

1. Психические состояния и соревнования
2. Особые состояния сознания
3. Психическая готовность к соревновательной деятельности.

Практическое занятие 23

Тема 16. Психологические основы физической, технической тактической и волевой подготовки спортсмена

1. Понятие физической подготовки. Психологическая характеристика физических качеств
2. Специализированные восприятия физических качеств.
3. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.

Практическое занятие 24

Тема 16. Психологические основы физической, технической тактической и волевой подготовки спортсмена

1. Психологические аспекты техники физических упражнений и технической подготовки спортсмена.
2. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке формирования и совершенствования спортивных навыков.
3. Психологические задачи и виды тактической подготовки. Тактическое мышление в спорте.
4. Основные закономерности тактической подготовки

Практическое занятие 25

Тема 16. Психологические основы физической, технической тактической и волевой подготовки спортсмена

1. Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
2. Волевые качества личности спортсмена, их формирование. Самовоспитание воли спортсмена.
3. Основные приемы психической саморегуляции.

Практическое занятие 26

Тема 17. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки

1. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки. Технология психологического управления подготовкой спортсмена.
2. Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности.

3. Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
4. Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.

Практическое занятие 27

Тема 18. Психологическая подготовка спортсменов и команд. Психогигиена и психопрофилактика в спорте

1. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.
2. Средства и основные методы управляющих воздействий в процессе психологической подготовки. Психологические факторы надежности спортсмена.
3. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о психореабилитации.
4. Методы восстановления психической работоспособности. Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний
5. Предсоревновательное поведение спортсмена и его регуляция. Самовнушение в спорте.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного 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. 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	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя.	конспект	3 семестр
2	Профессиональная ориентация школьников на физкультурно-педагогическую деятельность.	конспект	3 семестр
3	Волевая сфера школьника.	реферат	3 семестр
4	Психомоторная сфера личности учащегося.	конспект	3 семестр
5	Способы повышения активности учащихся на уроке.	конспект	3 семестр
6	Мотивация при занятиях физической культурой.	конспект	3 семестр
7	Интерес учащихся к спортивно-педагогической деятельности.	конспект	3 семестр
8	Творчество в деятельности учителя физической культуры.	конспект	3 семестр
9	Характеристика стилей руководства.	конспект	3 семестр
10	Конфликты в спортивных коллективах.	реферат	3 семестр
11	Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.	конспект	3 семестр
12	Психологические состояния в спорте и их регуляция: характеристика, причины возникновения, средства регуляции, и пути предотвращения.	реферат	3 семестр
13	Составление словесных формул для создания оптимального боевого состояния.	конспект	3 семестр
14	Психология спортивного коллектива.	реферат	3 семестр
15	Психология общения в спорте.	реферат	3 семестр
16	Психологическая подготовка в спорте.	конспект	3 семестр
17	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	конспект	3 семестр
18	Коммуникативная компетентность спортивного педагога.	конспект	3 семестр
19	Эмоции и чувства в соревновании.	конспект	3 семестр
20	Методы психорегуляции.	конспект	3 семестр
21	Подготовка к экзамену.	конспект	3 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. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
11. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
12. Психология малых групп.
13. Лидерство в спорте.
14. Приемы регуляции психических состояний.
15. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
16. Психическая надежность в спорте.
17. Психическая работоспособность.
18. Приемы регуляции психических состояний.
19. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
20. Волевая подготовка спортсменов.
21. Идеомоторная подготовка в спорте.

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) переоцениваем 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 давать 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 послепроизвольное;
- 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. Целеустремлённость, 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, братья 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.

Примерный перечень вопросов экзамену

1. Предмет, цели и задачи психологии физического воспитания.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.
3. Возрастные особенности развития двигательных качеств в младшем школьном возрасте.
4. Возрастные особенности развития двигательных качеств в подростковом возрасте.
5. Возрастные особенности развития двигательных качеств в юношеском возрасте
6. Психологические основы освоения двигательных действий: структура и возрастные особенности их воспитания.
7. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания: основные функции, формы деятельности.
8. Педагогические способности учителя физкультуры.
9. Умения, стили педагогической деятельности
10. Авторитет учителя физкультуры и стили управления.
11. Развитие познавательных процессов (внимания, восприятия) детей на уроках физкультуры.
12. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им. Развитие наблюдательности
13. Восприятие на уроках физкультуры.
14. Развитие познавательных процессов (памяти, мышления) детей на уроках физкультуры.
15. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
16. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.
17. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании
18. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Волевые качества личности школьника.
19. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.
20. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
21. Предмет, цели и задачи психологии спорта.
22. Специфика и средства (способы, условия) спортивной деятельности.
23. Особенности мотивации и классификация мотивов учебно-физкультурной и спортивной деятельности.
24. Психологические основы отбора в спорте: его цели, методологические принципы и этапы.
25. Специальные способности и критерии профпригодности в спорте.
26. Система психологического отбора в спорте: целевые и прогностические критерии отбора.
27. Структура личности спортсмена.
28. Формирование личности в спорте: механизмы, стратегии и факторы ее воспитания.
29. Психология личности в спорте: связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности, влияющие свойства нервной системы.
30. Психологическая характеристика личности тренера: структура личности, ролевые позиции и авторитет тренера.
31. Педагогические способности и комплекс требований к личности тренера.
32. Признаки, качества и социально-психологическая структура спортивной группы (формальная и не-

- формальная).
33. Структура спортивной команды.
 34. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности
 35. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде.
 36. Психологические особенности спортивного соревнования: психологическая готовность, оптимальный уровень мотивации, целевая установка спортсмена.
 37. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предсоревновательная и интеллектуальная подготовка спортсмена.
 38. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
 39. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предстартовая и постсоревновательная подготовка спортсмена.
 40. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса: структура и основы подготовки спортсмена.
 41. Психологические основы физической подготовки спортсменов, ее цели.
 42. Психологические основы общей и специальной тактической подготовки спортсменов, ее задачи.
 43. Основные закономерности тактической подготовки.
 44. Психологические основы технической подготовки спортсменов, ее механизмы и критерии.
 45. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке формирования и совершенствования спортивных навыков.
 46. Волевая подготовка спортсмена. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
 47. Волевые качества личности и самовоспитание воли спортсмена.
 48. Психические состояния в спортивной деятельности: общая характеристика и понятие о функциональном состоянии организма
 49. Актуальные отрезки спортивной деятельности и структура психического состояния
 50. Классификация и динамика психических состояний (стресс-факторы).
 51. Психические состояния тренировки и соревнования.
 52. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
 53. Особые состояния сознания спортсмена и психическая готовность к соревновательной деятельности.
 54. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности.
 55. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
 56. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.
 57. Средства управляющих воздействий и психологические факторы надежности спортсмена в процессе психологической подготовки.
 58. Психологические средства саморегуляции и регуляции.
 59. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте.
 60. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

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 2 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. учреждений. 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. 7 - 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.Аракелова. - 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 - 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 – 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 житейский, 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/
- 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 ЩЭ, специализированной мебелью и оргсредствами, которые представлены – доской аудиторной для письма мелом и фломастером, стойкой-кафедрой, столом лектора, аудиторными двухместными столами, аудиторными стульями.