

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Психология физического воспитания и спорта рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Учебный план 49.03.01\_2022\_1142-3Ф.plx  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурное образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 180  
в том числе:  
аудиторные занятия 20  
самостоятельная работа 150  
часов на контроль 7,75

Виды контроля на курсах:  
экзамены 5

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	УП	РП		
Лекции	10	10	10	10
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	1	1	1	1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	3	3	3	3
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	22,25	22,25	22,25	22,25
Сам. работа	150	150	150	150
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

кандидат философских наук, доцент, Лизунова Г.Ю.



Рабочая программа дисциплины

**Психология физического воспитания и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от 09.06.2022 протокол № 10

Зав. кафедрой Таскина Ирина Анатольевна



---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Таскина Ирина Анатольевна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Таскина Ирина Анатольевна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Таскина Ирина Анатольевна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Таскина Ирина Анатольевна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> усвоение студентами закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной
1.2	<i>Задачи:</i> - познакомить студентов с основными понятиями, этапами развития, составляющими психологии физического воспитания и спорта, принципами ее становления как самостоятельной и прикладной науки; - показать студентам значение роли личности учителя занятий физической культуры и тренера в физическом и психологическом развитии личности учащихся и спортсменов; -развивать у студентов профессиональное мышление, мотивацию личности к самосовершенствованию.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.16
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Культура и межкультурное взаимодействие
2.1.2	Физиология человека
2.1.3	Педагогика физической культуры и спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	
<b>ИД-1.ОПК-1: Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.</b>	
знает основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	
<b>ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
<b>ИД-2.ОПК-2: Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность(способности) ребенка</b>	
умеет использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность(способности) ребенка	
<b>ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>	
<b>ИД-1.ОПК-5: Проектирует и реализует воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств</b>	
демонстрирует умение проектировать и реализовывать воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств	
<b>ИД-2.ОПК-5: Проектирует ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения</b>	
владеет навыками проектирования ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения	
<b>ИД-3.ОПК-5: Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды</b>	
владеет методами регулирования поведения занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды	
<b>ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>	
<b>ИД-2.ОПК-6: Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей</b>	
умеет планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	
<b>ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>	

<b>ИД-1.ОПК-9: Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся</b>
знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристик психического состояния занимающихся
<b>ИД-2.ОПК-9: Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</b>
владеет навыками контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
<b>ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>
<b>ИД-1.ОПК-10: Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам</b>
умеет свободно общаться с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещать проблемы профессиональной деятельности, выбирать и реализовывать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам
<b>ИД-2.ОПК-10: Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе</b>
умеет устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса, создавать благоприятный микроклимат в коллективе

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1 Введение в психологию физического воспитания и спорта</b>						
1.1	Тема 1. Общее представление о психологии физического воспитания и спорта как науке /Лек/	5	2	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.2	Общее представление о психологии физического воспитания и спорта как науке. Составление дорожной карты физической культуры и дорожной карты спорта. Сравнение развития физической культуры и спорта в России и за рубежом. /Ср/	5	20	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 2. Раздел 2 Психологические основы физического воспитания и спорта</b>							
2.1	Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	1	презентация
2.2	Тема 4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности /Лек/	5	2	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения - основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте.  /Пр/	5	4	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

2.4	Тема 5. Психологические основы спортивной дидактики Решение профзадач /Ср/	5	35	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Изучение мотивации в подготовке спортсменов. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Экстремальные ситуации соревновательного характера. Решение профзадач /Ср/	5	35	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. Раздел 3 Психологические особенности субъектов спортивной деятельности</b>						
3.1	Тема 6. Психологические особенности учителя физической культуры и тренера /Лек/	5	2	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Тема 7. Психология школьника и спортсмена как субъектов физической культуры и спорта /Лек/	5	2	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.3	<p>Тема 6. Психологические особенности учителя физической культуры и тренера</p> <p>Функции учителя физической культуры.</p> <p>Формы деятельности учителя физической культуры</p> <p>Специфические условия работы учителя физической культуры. Этапы решения педагогической задачи</p> <p>Психологический анализ урока.</p> <p>Способности к педагогической деятельности. Умения учителя физической культуры.</p> <p>Стиль деятельности учителя физической культуры. Индивидуальные стили педагогической деятельности</p> <p>Компоненты авторитета учителя физической культуры.</p> <p>Психологические особенности личности тренера. Функции тренера.</p> <p>Специальные требования к тренерской деятельности.</p> <p>Составление ролевого репертуара учителя физической культуры и тренера.</p> <p>Сравнение</p> <p>/Пр/</p>	5	2	<p>ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9</p>	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	1	кейс-метод
3.4	<p>Тема 7. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры и психология личности спортсмена</p> <p>Возрастно-психологические особенности школьников: младшего школьного возраста, младших подростков и старшеклассников.</p> <p>Психологические особенности спортсменов.</p> <p>Методы диагностики психологических и индивидуально-типологических особенностей. /Пр/</p>	5	2	<p>ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9</p>	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.5	<p>Тема 9. Социально-психологические особенности спортивной группы</p> <p>Спортивная команда. Виды взаимоотношений в спортгруппе.</p> <p>Физкультурные и спортивные группы.</p> <p>Признаки спортивной группы как малой группы.</p> <p>Лидерство в спортивной группе. Этапы работы тренера с лидером.</p> <p>Социально-психологический климат спортивной группы.</p> <p>Основные функции общения в спорте.</p> <p>Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».</p> <p>Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен—спортсмен». /Пр/</p>	5	2	<p>ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9</p>	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	1	кейс-метод



3.6	Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника. Ролевой репертуар учителя физической культуры и тренера. Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов. Решение профессиональных задач /Ср/	5	60	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	1	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>							
5.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	5	7,75	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Контроль СР /КСРАтт/	5	0,25	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5.3	Контактная работа /КонсЭк/	5	1	ИД-1.ОПК-5 ИД-2.ОПК-5 ИД-3.ОПК-5 ИД-1.ОПК-10 ИД-2.ОПК-10 ИД-1.ОПК-1 ИД-2.ОПК-2 ИД-2.ОПК-6 ИД-1.ОПК-9 ИД-2.ОПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
-----	----------------------------	---	---	---	--------------------	---	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к экзамену:

1. Психология физического воспитания и спорта как наука. Предмет, задачи и практическая направленность психологии физического воспитания и спорта
2. Этапы развития психологии физического воспитания и спорта
3. Связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта
4. Психологические особенности спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности
5. Особенности произвольного внимания на уроках физической культуры в работе с младшими школьниками
6. Особенности восприятия школьников на уроках физической культуры (восприятие удаленности, глубины объектов, движения, темпа и ритма). Общие признаки специализированного восприятия
7. Развитие у школьников творческого мышления на уроках физической культуры
8. Основные факторы, способствующие повышению эмоциональности на уроке
9. Дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями
10. Психологические особенности и закономерности двигательных навыков
11. Основа психических механизмов идеомоторной тренировки
12. Психологическая характеристика физических качеств
13. Психическое перенапряжение. Стадии психического перенапряжения в спорте
14. Предсоревновательные состояния спортсменов
15. Значимость соревнований. Особенности абсолютной и относительной значимости соревнований
16. Механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности
17. Классификация экстремальных ситуаций соревновательного характера
18. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования
19. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов
20. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов
21. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов
22. Тактическое мышление спортсмена
23. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана
24. Методы совершенствования тактического мышления
25. Моделирование как метод подготовки спортсменов к соревнованиям. Его принципы.
26. Функции учителя физической культуры в своей профессиональной деятельности
27. Способности и умения (гностические и конструктивные), определяющие профессиональное мастерство учителя физической культуры
28. Стиль педагогической деятельности. Индивидуальные стили педагогической деятельности.
29. Авторитет учителя физической культуры. Его основные компоненты.
30. Основные функции и задачи тренера, осуществляющего учебно-воспитательную работу.
31. Педагогические особенности тренерской деятельности.
32. Особенности воспитательной работы тренера.
33. Общие и конкретные мотивы занятий физической культурой.
34. Самооценка. Функции и этапы формирования самооценки.
35. Характеристика эмоциональной-волевой сферы школьника.
36. Типические особенности личности школьника.
37. Методы и правила изучения личности школьника учителем физической культуры.
38. Отличительные черты личности спортсмена. Аспекты формирования личности спортсмена.
39. Лидер спортивной команды. Типы лидеров. Личностные свойства деловых и эмоциональных лидеров.
40. Спортивная команда. Формальная, неформальная структура спортивной команды, их отличия.
41. Понятие, уровни совместимости членов спортивной команды.
42. Характерные особенности общения в спорте. Виды общения в спортивной деятельности.

43. Понятия «функция социально-психологического отражения общения», «типичный профиль общения».
44. Способы преднамеренного управления групповым поведением.
45. Взаимоотношения в системе «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен», их особенности.
46. Различие между общей психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям и специальной.
47. Методы изучения групповой деятельности.
48. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию.
49. Структура психологического обеспечения тренировки.
50. Структура психологического обеспечения соревнования.
51. Внешние признаки предсоревновательных эмоциональных состояний. Оптимальное предсоревновательное состояние.
52. Признаки лучшего и худшего предстартового состояния. Секундирование.
53. Этапы психотренинга для адаптации спортсмена к соревновательной ситуации.
54. Саморегуляция и самовоспитание.
55. Сходство и различие самовнушения и самоубеждения.
56. Общий план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Требования к его составлению.
57. Психологическая подготовка тренера. Ее основа и структура.
58. Гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы психорегуляции.
59. Аутогенная тренировка. Ее особенности.
60. Идеомоторная тренировка. Ее основа.
61. Психические состояния, наиболее актуальные для психорегуляции в спорте. Пути регуляции психических состояний.
62. Фрустрация. Средства борьбы с состоянием фрустрации.
63. Психогигиена спорта.
64. Методы восстановления психической работоспособности.

### 5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

### 5.3. Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Попова И.А., Хайбуллин Ю.В.	Психология физической культуры и спорта: практикум	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/86453.html">http://www.iprbookshop.ru/86453.html</a>
Л1.2	Бабушкин Г.Д.	Спортивная психология: учебник для физкультурных вузов	Омск: СибГУФК, 2012	<a href="https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/3543/read.php">https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/3543/read.php</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н.	Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов	Москва: Академический Проект, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/36766.html">http://www.iprbookshop.ru/36766.html</a>
Л2.2	Веракса А.Н, Зинченко Ю.П., Исайчев [и др.] С.А., Садовничий В.А., Зинченко Ю.П., Тоневицкий А.Г.	Психология спорта: монография	Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27376.html">http://www.iprbookshop.ru/27376.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	MS Office

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

**7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

	кейс-метод	
	презентация	

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах

Как правило, семинары проводятся в виде:

- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;
- устных докладов с последующим их обсуждением;
- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления.

Примерный план проведения семинарского занятия.

1. Вступительное слово преподавателя – 3-5 мин.
2. Рассмотрение каждого вопроса темы – 15-20 мин.
3. Заключительное слово преподавателя – 5-10 мин.

Домашнее задание (к каждому семинару).

1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.
2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).

Выступление на семинаре должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к семинарским занятиям надо не накануне, а заблаговременно.

Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом семинарского занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару, рекомендуемую литературу к теме.

Изучение материала к семинару следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрать, обработать материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

Задания в тестовой форме – это система заданий специфической формы, определённого содержания, возрастающей трудности, позволяющая объективно оценить структуру и качественно измерить уровень теоретической подготовленности студентов.

Цель тестирования – выявить уровень знаний студентов, оценить степень усвоения ими учебного курса и практического владения теоретическим материалом и определить на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы с ними, а также стимулировать активность их самостоятельной работы.

Преимуществом тестирования является то, что все студенты ставятся в равные условия, т. е. оценка их знаний становится

объективной.

Тест позволяет определить, каков уровень усвоения знаний у того или иного студента, т.е. определить пробелы в обучении. А на основе этого идет коррекция процесса обучения, и планируются последующие этапы учебного процесса.

Тестирование широко используется в вузе для тренировочного, промежуточного и итогового контроля знаний, а также для обучения и самостоятельной работы студентов.

По типу ответов выделяют две группы тестовых заданий: открытой и закрытой формы.

Задания открытой формы относятся к наиболее распространенным формам учебных заданий. В заданиях открытой формы нет готовых ответов. Испытуемый должен самостоятельно дополнить недостающий элемент, свидетельствующий о знании соответствующего раздела темы. Само задание формируется в форме вопроса или высказывания.

Тестовые задания закрытой формы наиболее распространены в педагогике и психологии. Они сравнительно легко формулируются, хорошо понимаются тестируемыми.

Закрытые формы тестовых заданий содержат следующие конструктивные элементы:

- инструкцию;
- формулировку самого задания (предпочтительнее в утвердительной форме);
- варианты ответов;
- эталон.

Формы тестовых заданий:

1. Задания с одним правильным вариантом ответа.

Данные задания являются распространенными для испытуемых. Учащимся наряду с заданием предполагается несколько вариантов ответов, из которых они выбирают один верный.

2. Задания с несколькими правильными вариантами ответов.

Выделяют также задания, в которых допускается несколько правильных ответов из числа предложенных. Эти задания предназначены для проверки классификационных и номенклатурных знаний. Оценивание ответа осуществляется следующим образом: если испытуемый выбирает все правильные ответы, он получает один балл; в случае хотя бы одного ошибочного выбора, равно как и невыбора правильного ответа – ноль баллов.

3. Задания на установление соответствия.

В заданиях на установление соответствия требуется связать между собой элементы двух множеств. Основными элементами такого рода заданий являются: инструкция для испытуемых, состоящая из двух слов «Установите соответствие»; названия двух столбцов и составляющие их элементы.

Одно из требований к заданиям на соответствие – неодинаковое число элементов в правом и левом столбцах.

Выставление оценок за выполнение заданий на соответствие может осуществляться по-разному в зависимости от целей тестирования, технического оснащения теста, сложности задания и теста в целом.

4. Задания на установление правильной последовательности.

Задания данного типа позволяют проверить знания, умения и навыки установления правильной последовательности различных действий, операций, расчетов, связанных с выполнением профессиональных обязанностей, служебных инструкций, правил техники безопасности и многих других видов деятельности, где существуют эффективные алгоритмы деятельности.

5. Задания на логическое сравнение.

Структура задания на логическое сравнение имеет следующий вид:

- инструкция («Определите истинность или ложность утверждения и укажите правильный ответ»);
- варианты ответов (утверждение истинно; утверждение ложно; невозможно установить истинность или ложность утверждения);
- содержание задания, данное в форме утверждений (высказываний, определений и т. д.);
- эталоны ответов.

К заданиям в тестовой форме предъявляются следующие требования:

- правильность предметного содержания задания;
- логичность высказывания;
- правильность формы;
- краткость;
- наличие определенного места для ответов;
- правильность расположения элементов задания;
- одинаковость правил оценки ответов;
- одинаковость инструкции для всех испытуемых;
- адекватность инструкции форме и содержанию задания.

Критерии оценки:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Глоссарий - это небольшой словарь, в котором собраны слова на определённую тему. Слово «глоссарий» произошло от слова «глосса», которое означает перевод или толкование непонятого слова или выражения преимущественно в древних памятниках письменности. Греческое слово glossa означает устаревшее или диалектное слово или выражение.

## РЕШЕНИЕ КЕЙС-ЗАДАЧИ

Кейс-задача – это проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Кейс (в переводе с англ. - случай) представляет собой проблемную ситуацию, предлагаемую студентам в качестве задачи для анализа и поиска решения.

Обычно кейс содержит схематическое словесное описание ситуации, статистические данные, а также мнения и суждения о ситуациях, которые трудно предсказать или измерить. Кейс, охватывает такие виды речевой деятельности как чтение, говорение и письмо.

Кейсы наглядно демонстрируют, как на практике применяется теоретический материал. Данный материал необходим для обсуждения предлагаемых тем, направленных на развитие навыков общения и повышения профессиональной компетенции.

Зачастую в кейсах нет ясного решения проблемы и достаточного количества информации.

Анализ кейса должен осуществляться в определенной последовательности:

1. Выделение проблемы.
2. Поиск фактов по данной проблеме.
3. Рассмотрение альтернативных решений.
4. Выбор обоснованного решения.

Основное требование, предъявляемое к письменному анализу кейса, – краткость.

Критерии оценки решения задачи:

«зачтено» выставляется, если студент проявляет понимание актуальности и значимости рассматриваемой ситуации, выделяет и аргументирует собственную точку зрения при ее анализе и решении, показывает умение анализировать конкретную ситуацию, владеет педагогической терминологией (допускает ошибки), выявляет причины ее возникновения, умение видеть разнообразные способы решения проблемной ситуации, умение рассуждать и действовать в рамках педагогической ситуации (допускает ошибки). «незачтено» выставляется студенту, если он не формулирует педагогическую проблему, не владеет педагогической терминологией, не демонстрирует практические знания и умения, приобретенные в ходе изучения дисциплины.

## Методические рекомендации по подготовке к ЭКЗАМЕНУ

Изучение дисциплины завершается сдачей экзамена. Экзамен является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к экзамену вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка к экзамену включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Экзамен проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа экзаменатор может задать дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета дается 30 минут с момента получения им билета.

Основные критерии оценки ответа:

- 1) правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.);
- 2) полнота и одновременно лаконичность ответа;
- 3) новизна учебной информации, степень использования и понимания научных и нормативных источников;
- 4) умение связывать теорию с практикой, творчески применять знания к неординарным ситуациям;
- 5) логика и аргументированность изложения;
- 6) грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
- 7) культура речи.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется, если магистрант владеет знаниями по вопросам билета в полном объеме, самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное, увязывает теоретические аспекты предмета с практическими примерами;

- оценка «хорошо» выставляется, если магистрант владеет знаниями по вопросам билета почти в полном объеме (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных вопросах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах. Также данная оценка выставляется в случае, если студент затрудняется дать полный, исчерпывающий ответ на один из вопросов билета или дополнительный вопрос;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если магистрант владеет основным объемом знаний по вопросам билета; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Также данная оценка выставляется в случае, если студент не может удовлетворительно ответить на один из вопросов билета;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если магистрант не освоил обязательного минимума знаний