

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_2024_1144-3Ф.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 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра педагогики, психологии и социальной работы

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

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 Кудрявцева Е.Ю.

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 Кудрявцева Е.Ю.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
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 деятельности
1.2	<i>Задачи:</i> - показать студентам важность и необходимость психологических знаний для организации физического воспитания и спортивной деятельности; - 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.18
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физиология человека
2.1.2	Педагогика физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
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	
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.	
обладает специальными знаниями для осуществления физического воспитания занимающихся	
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
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	
умеет осуществлять спортивный отбор и ориентацию ребенка с учетом их индивидуальных особенностей, прогнозировать развитие способностей ребенка при занятии выбранным видом спорта	
ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	
ИД-1.ОПК-5: Проектирует и реализует воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств	
демонстрирует умение проектировать и реализовывать воспитательные программы воспитания социально-значимых личностных качеств у обучающихся	
ИД-2.ОПК-5: Проектирует ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения	
умеет проектировать мероприятия по профилактике негативного социального поведения	
ИД-3.ОПК-5: Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды	
умеет создавать безопасную физкультурно-образовательную среду	
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
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	
умеет планировать занятия с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни, учитывая возрастные и психофизические особенности	
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	

ИД-1.ОПК-9: Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся
ориентируется в закономерностях психического, физического развития, физической подготовленности занимающихся
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
умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленности, психическое состояние занимающихся
ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
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
умеет общаться при организации профессиональной деятельности согласно стоящим задачам
ИД-2.ОПК-10: Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе
способен создавать конструктивные отношения и 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
	Раздел 1. Раздел 1 Введение в психологию физического воспитания и спорта						

1.1	<p>Тема 1. Общее представление о психологии физического воспитания и спорта как науке</p> <p>Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.</p> <p>Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.</p> <p>Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.</p> <p>Связующие черты. Задачи психологии физического воспитания и спорта.</p> <p>Специфические задачи.</p> <p>Общепедагогические задачи. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям.</p> <p>Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.</p> <p>Психологические особенности тренировочной деятельности.</p> <p>Психологические особенности соревновательной деятельности.</p> <p>Психологическая систематика видов спорта</p> <p>/Лек/</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	лекция-визуализация
1.2	<p>Общее представление о психологии физического воспитания и спорта как науке.</p> <p>Составление дорожной карты физической культуры и дорожной карты спорта.</p> <p>Сравнение развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.</p> <p>/Ср/</p>	5	20	<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	
	Раздел 2. Раздел 2 Психологические основы физического воспитания и спорта						

2.1	<p>Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры</p> <p>Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.</p> <p>Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.</p> <p>Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.</p> <p>Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Факторы, обеспечивающие активность школьников на уроках физической культуры. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы /Лек/</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	лекция-визуализация презентация
2.2	<p>Тема 4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</p> <p>Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения - основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте.</p> <p>Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. /Лек/</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	лекция-визуализация
2.3	<p>Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности</p> <p>Психологическая характеристика физических качеств.</p> <p>Психологические особенности двигательных навыков.</p> <p>Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения - основа саморегуляции моторных действий.</p> <p>Специализированные восприятия в спорте.</p> <p>Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте.</p> <p>Работа: 1. Просмотр фильма цикла «От Адама до атома» «Есть ли предел человеческим возможностям»</p> <p>2. Обсуждение фильма</p> <p>3. Работа в микрогруппах: анализ конкретных ситуаций</p> <p>4. Подведение итогов решения задач</p> <p>/Пр/</p>	5	4	<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	кейс-задачи

2.4	<p>Тема 5. Психологические основы спортивной дидактики</p> <p>Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологические требования к процессу спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Структура специальных знаний и физических качеств. Формирование понятий и представлений о физических качествах — это процесс осознания физических качеств. Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Условия планирования тактических действий. Моделирование спортивной деятельности. Решение профзадач /Ср/</p>	5	35	<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	
2.5	<p>Изучение мотивации в подготовке спортсменов. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Экстремальные ситуации соревновательного характера. Решение профзадач /Ср/</p>	5	35	<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	
	Раздел 3. Раздел 3 Психологические особенности субъектов спортивной деятельности						
3.1	<p>Тема 6. Психологические особенности учителя физической культуры и тренера</p> <p>Функции учителя физической культуры. Формы деятельности учителя физической культуры. Специфические условия работы учителя физической культуры. Этапы решения педагогической задачи. Психологический анализ урока. Способности к педагогической деятельности. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры. Индивидуальные стили педагогической деятельности. Компоненты авторитета учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера. Функции тренера. Специальные требования к тренерской деятельности. /Лек/</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	лекция-визуализация

3.2	<p>Тема 7. Психология школьника и спортсмена как субъектов физической культуры и спорта</p> <p>Возрастно-психологические особенности школьников: младшего школьного возраста, младших подростков и старшеклассников.</p> <p>Психологические особенности спортсменов. Методы диагностики психологических и индивидуально-типологических особенностей. /Лек/</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	лекция-визуализация
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.</p> <p>Практическая работа: Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов.</p> <p>Решение кейс-задач /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	кейс-метод

3.5	Тема 9. Социально-психологические особенности спортивной группы Спортивная команда. Виды взаимоотношений в спортгруппе. Физкультурные и спортивные группы. Признаки спортивной группы как малой группы. Лидерство в спортивной группе. Этапы работы тренера с лидером. Социально-психологический климат спортивной группы. Основные функции общения в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен». Решение кейс-задач /Пр/	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	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	
Раздел 4. Консультации							
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	
Раздел 5. Промежуточная аттестация (экзамен)							
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. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта».

2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля в форме тестовых заданий, кейс-задач, вопросов к экзамену.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Входной контроль

1. К перцептивной стороне общения относят:

а) основные элементы коммуникации, а именно: отправитель/кодировщик, сообщение, канал, получатель сообщения, восприятие, обратная связь;

б) процессы взаимодействия партнеров по общению – кооперацию, конкуренцию и т.д.

в) восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов;

2. Манипулятивное общение – это:

а) общение с сотрудниками в ходе выполнения какой-либо работы;

б) воздействие на партнера с целью достижения своих скрытых намерений;

в) авторитарная форма воздействия на партнера с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками;

3. Демократический тип лидерства – это:

а) ориентация на мнение производственной группы, коллектива;

б) гибкость в решении задач;

в) принятие единоличных решений;

4. Конформное поведение члена группы предполагает:

а) отказ от самостоятельных взглядов и действий, безоговорочное принятие членами группы существующих порядков;

б) независимость человека в суждениях, мнениях, чувствах от группового давления

в) противопоставление себя группе.

5. Средство коммуникации – это:

а) способ кодирования сообщений;

б) специальный маршрут или технология, используемая для доставки сообщения получателю.

6. Канал коммуникации – это:

а) способ кодирования сообщений;

б) специальный маршрут или технология, используемая для доставки сообщения получателю.

7. Наиболее эффективным каналом коммуникации (из перечисленных) считается:

- а) письмо;
- б) разговор «лицом к лицу»;
- в) новости в печатных СМИ;
- г) выступление перед большой аудиторией.

8. Верно ли, что искажение информации может быть вызвано как ее избыточностью, так и недостаточностью

- а) да, верно;
- б) нет, неверно.

9. Каких барьеров при передаче информации не возникает:

- а) технических;
- б) психологических;
- в) гуманитарных;
- г) психофизиологических;
- д) языковых;
- е) социальных;
- ж) культурно-национальных?

10. Социальная коммуникация - это:

- а) связь любых материальных объектов;
- б) связь любых социальных субъектов;
- в) связь учреждений, организаций.

Критерии оценки:

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

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

Текущий контроль 1

1. Предметом психологии физического воспитания и спорта является:

- А) возрастная динамика, ведущие закономерности и факторы развития и формирования личности на разных этапах его жизненного пути – от рождения до старости
 - Б) психика и психические явления как одного конкретного человека, так и психические явления, наблюдаемые в группах и коллективах
 - В) закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
 - Г) закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные включенностью их в социальные группы, а также психологические особенности самих этих групп
2. Названы отличительные черты физического воспитания. Отметьте лишнее:
- А) деятельность обязательна не для каждого человека
 - Б) направленность на развитие психики человека с раннего детства; решаемые задачи носят общий характер
 - В) развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья
 - Г) практические занятия обязательны и доступны всем людям
 - Д) обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений

3. Названы отличительные черты занятий спортом. Отметьте лишнее:

- А) достижение наивысших результатов в спортивной деятельности
- Б) деятельность обязательна не для каждого человека
- В) решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач
- Г) практические занятия обязательны и доступны всем людям
- Д) добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями

4. Установите соответствие.

А) Основная задача психологии физического воспитания – помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

Б) Основная задача психологии спорта – исследовать закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований

5. Выделите два основных компонента структуры спортивной деятельности:

- А) тренировочная деятельность
- Б) педагогическая деятельность
- В) соревновательная деятельность
- Г) досуговая деятельность

6. Отметьте две основные формы взаимодействия спортивной деятельности:

- А) компромисс
- Б) противостояние
- В) конфликт
- Г) взаимодействие

7. Наличие прямого или косвенного психологического (может быть, и физического) контакта между спортсменами

и отличается конфликтностью взаимоотношений – это:

- А) компромисс
- Б) противоборство
- В) конфликт
- Г) взаимодействие

8. Сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий – это:

- А) компромисс
- Б) противоборство
- В) конфликт
- Г) взаимодействие

9. Согласно критериям систематики видов спорта по Т. Т. Джамгарову, противоборство противников, может быть... Отметьте два лишних.

- А) непосредственное
- Б) при совместно взаимосвязанных действиях
- В) опосредованное
- Г) при совместно синергических (комбинированных) действиях

10. Согласно критериям систематики видов спорта по Т. Т. Джамгарову, взаимодействие партнеров, может быть... Отметьте лишнее.

- А) непосредственное
- Б) при совместно взаимосвязанных действиях
- В) при совместно-последовательных действиях
- Г) при совместно-индивидуальных действиях
- Д) при совместно синергических (комбинированных) действиях

11. Основные компоненты тренировочного процесса (отметить 2 лишних):

- А) физическая подготовка
- Б) психологический анализ урока
- В) техническая подготовка
- Г) психологическая подготовка
- Д) психодиагностика
- Е) тактическая подготовка
- Ж) воспитание личностных качеств

12. Определите задачу психологии спорта, которая направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации:

- А) Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена
- Б) Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки
- В) Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям
- Г) Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности
- Д) Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе

13. Выделите три фактора, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры:

- А) создание положительного эмоционального фона
- Б) попустительский стиль деятельности
- В) правильная постановка задач урока
- Г) оптимизация загруженности школьников на уроке
- Д) авторитарный стиль деятельности

14. Способность человека совершать двигательные действия в минимальной для данных условий отрезок времени – это:

- А) Быстрота
- Б) сила
- В) Выносливость
- Г) Ловкость
- Д) Гибкость

15. Способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями – это:

- А) Быстрота
- Б) сила
- В) Выносливость
- Г) Ловкость
- Д) Гибкость

16. Способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки – это:

- А) Быстрота
- Б) сила
- В) Выносливость
- Г) Ловкость
- Д) Гибкость

17. Способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности – это:

- А) Быстрота
- Б) сила
- В) Выносливость

- Г) Ловкость
Д) Гибкость
18. Свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела – это:
А) Быстрота
Б) сила
В) Выносливость
Г) Ловкость
Д) Гибкость
19. Среди психологических особенностей формирования двигательных навыков отметьте лишний:
А) целостность действий
Б) автоматизм
В) совершенство
Г) осознанность
Д) доступность
20. Установите последовательность стадий формирования двигательных навыков
А) овладение приемами формирования навыка
Б) закрепление и совершенствование навыка
В) ознакомление с общей структурой упражнения
21. Укажите признак, который не относится к специфическим признакам психического напряжения тренировочного процесса:
А) перевозность
Б) прочная стеничность
В) чувство свежести бодрости после сна
Г) астеничность
22. Установите соответствие между предстартовыми психическими состояниями и их содержанием:
А) стартовое безразличие А) снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности
Б) состояние боевой готовности Б) оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта.
В) стартовая лихорадка В) за несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме; этот уровень остается таким до старта
Г) стартовая апатия Г) оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта: психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность
23. К какой группе экстремальных ситуаций соревновательного характера следует отнести ситуацию, когда спортсмен не может справиться с охватившим его состоянием «стартовой лихорадки» (отметьте два ответа):
А) внешние препятствия
Б) внутренние препятствия
В) объективные трудности
Г) субъективные трудности
24. Что составляет основу психических механизмов идеомоторной тренировки:
А) представления о двигательных действиях
Б) психическое напряжение
В) реакция
Г) двигательный навык
25. Установите соответствие функции учителя физической культуры и ее содержания:
А) Воспитательные А) материальное обеспечение процесса физического воспитания
Б) Образовательно-просветительные Б) передача ученикам специальных знаний и умений
В) Управленческо-организаторские В) перспективное и текущее планирование мероприятий по физической культуре, учебных нагрузок и определенных результатов, которых должны достигнуть ученики
Г) Проектировочные Г) формирование нравственных и идейных взглядов личности школьника
Д) Административно-хозяйственные Д) организация уроков, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнований, управление всей спортивной деятельностью учащихся
26. Отметьте три специфических условия работы учителя физической культуры:
А) Условия психической напряженности
Б) Условия повышенной комфортности
В) Условия, связанные с внешнесредовыми факторами
Г) Условия пониженной ответственности
Д) Условия физической нагрузки
27. Установите соответствие форм деятельности учителя физической культуры:
А) работа в школе А) по месту жительства
Б) работа вне школы Б) классная работа
В) внеклассная работа
Г) работа в лагерях труда и отдыха
28. Установите соответствие способностей учителя физической культуры и их содержания:
А) дидактические А) способности к соответствующей области наук
Б) академические Б) умение организовать учеников, формировать их коллектив, воодушевить школьников на решение учебных задач
В) перцептивные В) способности проникать во внутренний мир ученика,

- Г) речевые Г) способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления педагогической деятельности
- Д) организаторские Д) способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно.
- Е) авторитарные Е) способности передавать учебный материал, делая его доступным
- Ж) коммуникативные Ж) способность непосредственно эмоционально-волевым влиянием на учащихся побиваться у них авторитета
- З) педагогические З) способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и к пантомимики
- И) аттенционные И) способность предвидеть последствия педагогической деятельности
29. Установите соответствие между умениями учителя физической культуры и их содержанием:
- А) конструктивные А) Умение учителя общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, находить рациональные пути взаимодействия с окружающими
- Б) коммуникативные Б) связаны с реализацией намеченных планов
- В) организаторские В) помогают учителю планировать свою деятельность
- Г) двигательные Г) связаны с познанием учителем как отдельных учеников, так и коллектива класса в целом; с анализом педагогических ситуаций и результатов своей деятельности
- Д) гностические Д) отражают прежде всего умение учителя выполнять физические упражнения
30. Установите соответствие между стилем деятельности учителя физической культуры и его содержанием:
- А) демократический А) Умение учителя общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, находить рациональные пути взаимодействия с окружающими
- Б) авторитарный Б) учитель старается уходить от самостоятельного принятия решений, передавая инициативу коллегам, а в процессе урока — ученикам; организация и контроль за учебной деятельностью школьников носит спонтанный характер
- В) либеральный В) ученик является объектом педагогических воздействий учителя
31. Выделите четыре индивидуальных стиля педагогической деятельности:
- А) эмоционально-коммуникативный
- Б) эмоционально-импровизационный
- В) рассуждающе-методичный
- Г) эмоционально-методичный
- Д) рассуждающе-коммуникативный
- Е) рассуждающе-импровизационный
32. Структура спорта включает следующие компоненты (отметьте два лишних):
- А) соревнование
- Б) тренировка
- В) урок физической культуры
- Г) отбор
- Д) зарядка
33. Основными методологическими принципами психологического отбора в спорте являются (отметьте лишнее):
- А) пролонгированного динамического отбора
- Б) системности
- В) научной обоснованности
- Г) педагогической ценности
- Д) адаптивности критериев отбора
- Е) гуманизма
- Ж) дифференциации
- З) актуальности
- И) комплексности
- К) практической полезности
34. Установите последовательность психологического отбора:
- А) Построение модели отбора
- Б) Формирование целевых признаков
- В) Выбор прогностических признаков
- Г) Практика спортивного отбора
35. Какой компонент психологического обеспечения тренировки и соревнования ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:
- А) Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации
- Б) Психодиагностика
- В) Психологическая подготовка
- Г) Управление состоянием и поведением спортсмена
36. Какой компонент психологического обеспечения тренировки и соревнования ставит своей целью срочное влияние на психическое состояние спортсмена:
- А) Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации
- Б) Психодиагностика
- В) Психологическая подготовка
- Г) Управление состоянием и поведением спортсмена
37. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется (отметьте лишнее):
- А) спокойствием

- Б) уверенностью
 В) агрессивностью
 Г) боевым духом
38. Установите соответствие между методами гетерорегуляции и ауторегуляции:
 А) методы гетерорегуляции А) «наивные» методы саморегуляции
 Б) методы ауторегуляции Б) аутогенная тренировка
 В) приказ
 Г) рациональное внушение
 Д) убеждение
 Е) идеомоторная тренировка
 Ж) простейшие методы саморегуляции
 З) беседа
39. Методы психогигиены (отметь лишнее):
 А) Эмпатическое слушание
 Б) Гипносуггестия.
 В) Аппаратурные методы
 Г) Внушение в состоянии бодрствования
40. Установите соответствие:
 А) транквилизаторы очень многочисленны, широко используются в народной медицине
 Б) антидепрессанты оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений
 В) психостимуляторы оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства
 Г) ноотропы одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность
 Д) адаптогены действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам
- Критерии оценки:
 Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:
 – «отлично» (зачтено), 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
 – «хорошо» (зачтено), 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
 – «удовлетворительно» (зачтено), 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
 – «неудовлетворительно» (незачтено), 2 – менее 50 % заданий
- Текущий контроль 2
1. Укажите, что является предметом психологии физического воспитания и спорта:
 А) возрастная динамика, ведущие закономерности и факторы развития и формирования личности на разных этапах его жизненного пути – от рождения до старости
 Б) психика и психические явления как одного конкретного человека, так и психические явления, наблюдаемые в группах и коллективах
 В) закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
 Г) закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные включенностью их в социальные группы, а также психологические особенности самих этих групп
2. Названы отличительные черты физического воспитания. Отметьте лишнее:
 А) деятельность обязательна не для каждого человека
 Б) направленность на развитие психики человека с раннего детства; решаемые задачи носят общий характер
 В) развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья
 Г) практические занятия обязательны и доступны всем людям
 Д) обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений
3. Названы отличительные черты занятий спортом. Отметьте лишнее:
 А) достижение наивысших результатов в спортивной деятельности
 Б) деятельность обязательна не для каждого человека
 В) решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач
 Г) практические занятия обязательны и доступны всем людям
 Д) добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями
4. Установите соответствие.
 А) Основная задача психологии физического воспитания помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.
 Б) Основная задача психологии спорта исследовать закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований
5. Выделите два основных компонента структуры спортивной деятельности:
 А) тренировочная деятельность
 Б) педагогическая деятельность
 В) соревновательная деятельность

- Г) досуговая деятельность
6. Основными формами взаимодействия спортивной деятельности являются:
- А) компромисс
 - Б) противоборство
 - В) конфликт
 - Г) взаимодействие
7. Сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий – это:
- А) компромисс
 - Б) противоборство
 - В) конфликт
 - Г) взаимодействие
8. Согласно критериям систематики видов спорта по Т. Т. Джамгарову, взаимодействие партнеров, может быть... Отметьте лишнее.
- А) непосредственное
 - Б) при совместно взаимосвязанных действиях
 - В) при совместно-последовательных действиях
 - Г) при совместно-индивидуальных действиях
 - Д) при совместно синергических (комбинированных) действиях
9. Определите задачу психологии спорта, которая направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации:
- А) Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена
 - Б) Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки
 - В) Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям
 - Г) Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности
 - Д) Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе
10. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это:
- А) Быстрота
 - Б) сила
 - В) Выносливость
 - Г) Ловкость
 - Д) Гибкость
11. Способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями – это:
- А) Быстрота
 - Б) сила
 - В) Выносливость
 - Г) Ловкость
 - Д) Гибкость
12. Способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки – это:
- А) Быстрота
 - Б) сила
 - В) Выносливость
 - Г) Ловкость
 - Д) Гибкость
13. Способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности – это:
- А) Быстрота
 - Б) сила
 - В) Выносливость
 - Г) Ловкость
 - Д) Гибкость
14. Свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела – это:
- А) Быстрота
 - Б) сила
 - В) Выносливость
 - Г) Ловкость
 - Д) Гибкость
15. Среди психологических особенностей формирования двигательных навыков отметьте лишний:
- А) целостность действий
 - Б) автоматизм
 - В) совершенство
 - Г) осознанность
 - Д) доступность
16. Установите последовательность стадий формирования двигательных навыков
- А) овладение приемами формирования навыка
 - Б) закрепление и совершенствование навыка
 - В) ознакомление с общей структурой упражнения

17. Укажите признак, который не относится к специфическим признакам психического напряжения тренировочного процесса:
- А) нервозность
 - Б) прочная стеничность
 - В) чувство свежести бодрости после сна
 - Г) астеничность
18. Установите о каком предстартовом психическом состоянии и идет речь. Снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности:
- А) стартовое безразличие
 - Б) состояние боевой готовности
 - В) стартовая лихорадка
 - Г) стартовая апатия
19. Установите о каком предстартовом психическом состоянии и идет речь. Оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта:
- А) стартовое безразличие
 - Б) состояние боевой готовности
 - В) стартовая лихорадка
 - Г) стартовая апатия
20. Установите о каком предстартовом психическом состоянии и идет речь. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме; этот уровень остается таким до старта:
- А) стартовое безразличие
 - Б) состояние боевой готовности
 - В) стартовая лихорадка
 - Г) стартовая апатия
21. Установите о каком предстартовом психическом состоянии и идет речь. Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта: психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность:
- А) стартовое безразличие
 - Б) состояние боевой готовности
 - В) стартовая лихорадка
 - Г) стартовая апатия
22. К какой группе экстремальных ситуаций соревновательного характера следует отнести ситуацию, когда спортсмен не может справиться с охватившим его состоянием «стартовой лихорадки» (отметьте два ответа):
- А) внешние препятствия
 - Б) внутренние препятствия
 - В) объективные трудности
 - Г) субъективные трудности
23. Что составляет основу психических механизмов идеомоторной тренировки:
- А) представления о двигательных действиях
 - Б) психическое напряжение
 - В) реакция
 - Г) двигательный навык
24. Установите соответствие функции учителя физической культуры и ее содержания:
- А) Воспитательные А) материальное обеспечение процесса физического воспитания
 - Б) Образовательно-просветительные Б) передача ученикам специальных знаний и умений
 - В) Управленческо-организаторские В) перспективное и текущее планирование мероприятий по физической культуре, учебных нагрузок и определенных результатов, которых должны достигнуть ученики
 - Г) Проектировочные Г) формирование нравственных и идейных взглядов личности школьника
 - Д) Административно-хозяйственные Д) организация уроков, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнований, управление всей спортивной деятельностью учащихся
25. Отметьте три специфических условия работы учителя физической культуры:
- А) Условия психической напряженности
 - Б) Условия повышенной комфортности
 - В) Условия, связанные с внешнесредовыми факторами
 - Г) Условия пониженной ответственности
 - Д) Условия физической нагрузки
26. Установите соответствие форм деятельности учителя физической культуры:
- А) работа в школе А) по месту жительства
 - Б) работа вне школы Б) классная работа
 - В) внеклассная работа
 - Г) работа в лагерях труда и отдыха
27. Определите о каких способностях учителя физической культуры идет речь. Умение организовать учеников, формировать их коллектив, воодушевить школьников на решение учебных задач:
- А) дидактические
 - Б) академические
 - В) перцептивные
 - Г) речевые
 - Д) организаторские
 - Е) авторитарные

- Ж) коммуникативные
З) педагогические
И) аттенционные
28. Определите о каких способностях учителя физической культуры идет речь. Способности проникать во внутренний мир ученика:
А) дидактические
Б) академические
В) перцептивные
Г) речевые
Д) организаторские
Е) авторитарные
Ж) коммуникативные
З) педагогические
И) аттенционные
29. Определите о какой способности учителя физической культуры идет речь. Способности передавать учебный материал, делая его доступным:
А) дидактические
Б) академические
В) перцептивные
Г) речевые
Д) организаторские
Е) авторитарные
Ж) коммуникативные
З) педагогические
И) аттенционные
30. Определите о каких способностях учителя физической культуры идет речь. Способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и к пантомимике:
А) дидактические
Б) академические
В) перцептивные
Г) речевые
Д) организаторские
Е) авторитарные
Ж) коммуникативные
З) педагогические
И) аттенционные
31. Определите о какой способности учителя физической культуры идет речь. Способность предвидеть последствия педагогической деятельности:
А) дидактические
Б) академические
В) перцептивные
Г) речевые
Д) организаторские
Е) авторитарные
Ж) коммуникативные
З) педагогические
И) аттенционные
32. Установите соответствие между умениями учителя физической культуры и их содержанием:
А) конструктивные А) Умение учителя общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, находить рациональные пути взаимодействия с окружающими
Б) коммуникативные Б) связаны с реализацией намеченных планов
В) организаторские В) помогают учителю планировать свою деятельность
Г) двигательные Г) связаны с познанием учителем как отдельных учеников, так и коллектива класса в целом; с анализом педагогических ситуаций и результатов своей деятельности
Д) гностические Д) отражают прежде всего умение учителя выполнять физические упражнения
33. Структура спорта включает следующие компоненты (отметь два лишних):
А) соревнование
Б) тренировка
В) урок физической культуры
Г) отбор
Д) зарядка
- Среди опосредованных мотивов спортивной деятельности отметьте лишний:
А) стремление стать сильным, здоровым;
Б) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
В) потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
Г) чувство долга;
Д) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности
34. Действия, опережающие начало действий или движений соперника – это:

- А) Интуиция
Б) Антиципирующие реакции
В) Антиципация
Г) Моделирование

35. Благоприятный социально-психологический климат группы складывается из ряда условий. Отметьте лишнее:

- А) наличия уз товарищества;
Б) взаимопонимания;
В) принципа «каждый сам за себя»;
Г) доброжелательности и поддержки;
Д) строгого соблюдения этических норм поведения

36. По направленности общение в спортивной группе можно классифицировать. Отметьте лишний пункт:

- А) социально-ориентированное
Б) личностно-ориентированное
В) обезличенное
Г) подтекстовая ориентация

37. Основными методологическими принципами психологического отбора в спорте являются (отметьте лишнее):

- А) пролонгированного динамического отбора
Б) системности
В) научной обоснованности
Г) педагогической ценности
Д) адаптивности критериев отбора
Е) гуманизма
Ж) дифференциации
З) актуальности
И) комплексности
К) практической полезности

38. Какой компонент психологического обеспечения тренировки и соревнования ставит своей целью срочное влияние на психическое состояние спортсмена:

- А) Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации
Б) Психодиагностика
В) Психологическая подготовка
Г) Управление состоянием и поведением спортсмена

39. Установите соответствие между методами гетерорегуляции и ауторегуляции:

- А) методы гетерорегуляции А) «наивные» методы саморегуляции
Б) методы ауторегуляции Б) аутогенная тренировка
В) приказ
Г) рациональное внушение
Д) убеждение
Е) идеомоторная тренировка
Ж) простейшие методы саморегуляции
З) беседа

Критерии оценки:

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

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

Кейс-задачи

Задача 1. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

Задача 2. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям спортивной деятельности, а какие — к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задача 3. Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Задача 4. Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.

1. Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.
2. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?».

Задача 5. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2. Успокаивающий самомассаж.
3. Интенсивная специальная разминка.
4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Концентрация взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

Задача 6. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
 - б) спортивную злость;
 - в) соревновательное или игровое увлечение;
 - г) предстартовое возбуждение;
 - д) спортивный азарт или перевозбуждение.
- Ю. Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

Задача 7. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
 - б) спортивную злость;
 - в) соревновательное или игровое увлечение;
 - г) предстартовое возбуждение;
 - д) спортивный азарт или перевозбуждение.
- П. Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд».

Задача 8. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
 - б) спортивную злость;
 - в) соревновательное или игровое увлечение;
 - г) предстартовое возбуждение;
 - д) спортивный азарт или перевозбуждение.
- П. Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова. С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве. Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

Задача 9. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
- б) спортивную злость;
- в) соревновательное или игровое увлечение;
- г) предстартовое возбуждение;

д) спортивный азарт или перевозбуждение.

Ю. Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...»

Задача 10. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
- б) спортивную злость;
- в) соревновательное или игровое увлечение;
- г) предстартовое возбуждение;
- д) спортивный азарт или перевозбуждение.

К. Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь невероятный страх, что тебя опередят».

Задача 11. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
- б) спортивную злость;
- в) соревновательное или игровое увлечение;
- г) предстартовое возбуждение;
- д) спортивный азарт или перевозбуждение.

Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгравая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

Задача 12. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
- б) спортивную злость;
- в) соревновательное или игровое увлечение;
- г) предстартовое возбуждение;
- д) спортивный азарт или перевозбуждение.

Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

Задача 13. Какое переживание спортсмена перед началом или в ходе соревновательной борьбы раскрыто в данном примере:

- а) спортивное воодушевление;
- б) спортивную злость;
- в) соревновательное или игровое увлечение;
- г) предстартовое возбуждение;
- д) спортивный азарт или перевозбуждение.

На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Маниной и Л. Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Маниной после соревнований: «... «А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: "Обязательно отыграюсь"».

Задача 14. Определите, какое предстартовое состояние (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживает спортсмен в приведенном случае.

Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

Задача 15. Определите, какое предстартовое состояние (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживает спортсмен в приведенном случае.

Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

Задача 16. Определите, какое предстартовое состояние (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживает спортсмен в приведенном случае.

К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

Задача 17. Определите, какое предстартовое состояние (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживает спортсмен в приведенном случае.

Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

Задача 18. Определите, какое предстартовое состояние (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживает спортсмен в приведенном случае.

Заслуженный тренер СССР Г. Д. Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

Задача 19. Определите, какое предстартовое состояние (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживает спортсмен в приведенном случае.

Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

Задача 20. Определите, какое предстартовое состояние (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживает спортсмен в приведенном случае.

Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задача 21. Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Задача 22. Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.
2. Педагогическая наблюдательность - способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.
3. Требовательность в отношениях к себе и другим.
4. Педагогический такт - подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.
5. Распределение внимания - внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.
6. Организаторские способности - составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

Задача 23. В чем состояла ошибка тренера?

«Вначале Ж. на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Ж. с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Ж. согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским "Строителем" Ж. получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

Задача 24. О каких недостатках в работе тренера идет речь?

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними "на авось", не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: "Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?"

Он начинает оправдываться: "Да вот, мол, не находится ни одного таланта"».

Задача 25. О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

Задача 26. Определите, какая ситуация могла предшествовать такому обращению тренера к спортсмену и к какому результату в дальнейшем общении тренера с данным спортсменом она могла бы привести.

«Знаете что? Вам сейчас снова на дорожку. Так вот, идите и можете проиграть! Нет, я серьезно! Разрешаю вам проиграть и ругать не буду. Но нанесите хоть пару уколов, чтобы уже не "под ноль". Поборитесь хоть немного, покажите, что вы тоже кое-что умеете!»

Задача 27. Объясните обоснованность такого несправедливого обращения тренера к спортсмену.

«На последних тренировках вы позволяете себе уходить от силовой борьбы под щитом, экономите силы, не проявляете настойчивости в борьбе за мяч. Такая игра в предстоящей решающей встрече может дорого стоить команде». Ситуация: известный спортсмен — спокойный, добрый, чуткий человек; спокойствие сопутствовало ему даже в решающих матчах.

Задача 28. Учтите ситуацию и проанализируйте первое и второе обращения тренера к спортсменке перед стартами в ответственных соревнованиях.

Монреальская Олимпиада. Тренер не без внутренних сомнений согласился выставить спортсменку не только на 1500 м, но и на 800 м, хотя перед этим она выдержала шесть стартов подряд.

Перед первой дистанцией (800 м) тренер сказал спортсменке: «Не ждут от тебя золота, это ведь не твоя дисциплина. Будешь в шестерке — хорошо, а в призерах — просто замечательно!»

Перед второй дистанцией (1500 м) он сказал ей: «Одна золотая медаль у тебя уже есть, а если не будет второй, не страшно!»

Задача 29. Как следует построить свою работу с лидером спортивной группы, если он в определенных ситуациях оказывает отрицательное влияние на соревновательную деятельность команды по баскетболу, членом которой он сам является?

Задача 30. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данный пример?

«Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировки. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

Задача 31. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данный пример?

«Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

Задача 32. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данный пример?

«Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивно мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...».

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.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Письменные работы при реализации дисциплины не предусмотрены

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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.

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

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

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	http://www.iprbookshop.ru/86453.html
Л1.2	Бабушкин Г.Д.	Спортивная психология: учебник для физкультурных вузов	Омск: СибГУФК, 2012	https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/3543/read.php

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	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	http://www.iprbookshop.ru/27376.html
Л2.2	Кулагина И. Ю., Колоцкий В. Н.	Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов	Москва: Академический проект, 2020	https://www.iprbookshop.ru/110032.html

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
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.1.7	РЕД ОС

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	
	лекция-визуализация	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. 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 для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
205 А1	Лаборатория психолого-педагогического образования. 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). Экран на штативе. Шкафы

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, отработать 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 эффективности 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 успеют 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 определенную 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