Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.18 Психология физического воспитания и спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2023.06.14 17:02:09+03'00'

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Андрусенко Е.Ю.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО ....**Ошибка! Закладка не определена.**

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине ..**Ошибка! Закладка не определена.**

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5. Содержание дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.1 Тематическое планирование дисциплины.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения .....**Ошибка! Закладка не определена.**

Не предусмотрено учебным планом. .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2. Виды занятий и их содержание .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине **Ошибка! Закладка не определена.**

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации .....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3 Описание шкал оценивания сформированности компетенций.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.1 Текущая аттестация.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.2 Промежуточная аттестация.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет).....**Ошибка! Закладка не определена.**

*Не предусмотрено учебным планом** .....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)**Ошибка! Закладка не определена.**

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

8.1 Общесистемные требования .....**Ошибка! Закладка не определена.**

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины..... **Ошибка! Закладка не определена.**

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ **Ошибка! Закладка не определена.**

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель: показать будущим специалистам важность и содержание психологического аспекта в деятельности преподавателя физической культуры. Повысить эффективность их педагогической деятельности. Дать будущим специалистам необходимые знания по психологии физического воспитания и спортивной деятельности. Научить будущих преподавателей использованию в своей работе психологических закономерностей, установленных исследованиями психологов спорта. Ознакомить будущих специалистов с основными психодиагностическими методами изучения индивидуально-психологических особенностей и состояний спортсмена. Научить будущих специалистов основным методам регуляции психических состояний. Дать будущим преподавателям физического воспитания знания для установления взаимоотношений с людьми.

Задачи:

-изучить и улучшить физические, психические и функциональные возможности человека;

-разработать и утвердить принципы активного и здорового образа жизни;

- реализовать принципы средствами физической культуры и спорта в процессе формирование личности, ее приобщения к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в средней общеобразовательной школе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компе-тенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достиже-ния компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-1	*Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*	***УК-1.1*** *Анализирует задачу, выделяя этапы ее решения, действия по решению задачи* ***УК-1.2*** *Находит, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для решения поставленной задачи* ***УК-1.3*** *Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивает их преимущества и риски* ***УК-1.4***	***Знать:*** *способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач;* ***Уметь:*** *критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать*

		Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности ***УК-1.5*** *Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи*	*практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски;* ***Владеть:*** *способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	**Трудоемкость**		**Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам**				**СРС**		**Форма промежуточной аттестации**
	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия,	Лабораторные за-	Иные виды, *часов*	В период теоретического	В период сессии (контрол	

				часов	нятия, *часов*		обуче-ния, *ча-сов*	ь), *часов*	
Очная форма обучения									
2	4	144	18	36			54	36	экзамен
Заочная форма обучения									
6	*4*	*144*	*10*	*4*			*121*	*9*	*экзамен*

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая	Из них аудито	Контактная аудиторная	СРС**, *часов*	Текущий контроль

		трудоем-кость*, *часов*	**рной контактной работы** (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) ***часов***	**работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***				
				лекции	практические	лабораторные		
1.	Введение в психологию физического воспитания и спорта	2	6	2	4		6	
2.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры	2	6	2	4		6	
3.	Психологическая характеристика	9	6	2	4		6	

	спортивной деятельности							
4.	Психологические основы спортивной дидактики	14	6	2	4		6	
5.	Психология личности учителя физической культуры и тренера	13	6	2	4		6	
6.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	20	6	2	4		6	
7.	Психология личности спортсмена	18	6	2	4		6	
8.	Социальная психология спортивных групп	16	6	2	4		6	
9.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	14	6	2	4		6	
	Контроль	36						

	Итого:	144	54	18	36		54	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	**Разделы курса, темы**	**Общая трудоем-кость*, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для прове-дения учеб-ных занятий лекционного и семи-нарского типа) ***часов***	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, от-раженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практиче-ские	лабора-торные		
1.	Введение в	10	2	1	1		10	

	психологию физического воспитания и спорта							
2.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры	10	1		1		15	
3.	Психологическая характеристика спортивной деятельности	13	1		1		20	
4.	Психологические основы спортивной дидактики	20	2	1	1		18	
5.	Психология личности учителя физической культуры и тренера	13	1		1		6	
6.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	16	1		1		17	
7.	Психология	25	2	1	1		15	

	личности спортсмена							
8.	Социальная психология спортивных групп	18	2		2		10	
9.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	15	2	1	1		10	
	Контроль:	**4**						
	Итого:	**144**	**14**	**4**	**10**		**121**	

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

2(5) семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Введение в психологию физического воспитания и спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания
2. Психология спорта как прикладная отрасль психологической науки. Взаимосвязь психологии физического воспитания и

психологии спорта.

3. Особенности деятельности в физическом воспитании

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-3

Тема: Психологические основы обучения на уроках физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Развитие внимания и способы поддерживания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности.
2. Особенности проявления памяти. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4

Тема: Психологическая характеристика спортивной деятельности.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения.
2. Восприятия в спорте. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
3. Предсоревновательные психические состояния. Экстремальные ситуации соревновательного характера.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6

Тема: Психологические основы спортивной дидактики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов Тактическое мышление спортсмена Методы совершенствования тактического мышления
3. Моделирование спортивной деятельности.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7

Тема: Психология личности учителя физической культуры и тренера

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры.
2. Стиль деятельности учителей физической культуры. Авторитет учителя физической культуры Психологические особенности личности тренера.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-8

Тема: Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Ученик — субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника.
2. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности.
3. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9

Тема: Психология личности спортсмена

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
2. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Социальная психология спортивных групп

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте.
2. Успешность спортивной деятельности и общение. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсменспортсмен».

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте.
2. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
3. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте

5.3.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

2(5) семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Введение в психологию физического воспитания и спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Цель и особенности физического воспитания.
1. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта.
2. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема : Психологические основы обучения на уроках физической культуры.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости
2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
3. Особенности мыслительной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Психологические основы обучения на уроках физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Особенности проявления памяти.

2. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.

3. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Психологические особенности спортивной деятельности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Психологические особенности спортивной деятельности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Состояние психической готовности.
2. Диагностика предстартового состояния.
3. Регуляция предстартовых состояний

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

2 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4

ИТОГО СРО:	**54**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	25
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	16
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	20
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	**121**

Вопросы для самоконтроля

1. Познавательные процессы, их виды и свойства.
2. Эмоционально-волевая сфера личности.
3. Темперамент, характер, способности.
4. Предмет, цели и задачи психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.

5. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания: основные функции, формы деятельности. Педагогические способности учителя физкультуры.

6. Развитие познавательных процессов (внимания, восприятия) детей на уроках физкультуры.

7. Развитие познавательных процессов (памяти, мышления) детей на уроках физкультуры.

8. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.

9. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Волевые качества личности школьника.

10. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.

11. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.

12. Предмет, цели и задачи психологии спорта.Особенности мотивации и классификация мотивов учебно-физкультурной и спортивной деятельности

13. Психологические основы отбора в спорте: его цели, методологические принципы и этапы. Специальные способности и критерии профпригодности в спорте.

14. Структура личности спортсмена. Формирование личности в спорте: механизмы, стратегии и факторы ее воспитания

15. Психология личности в спорте: связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности, влияние свойств нервной системы.

16. Психологическая характеристика личности тренера: структура личности, ролевые позиции и авторитет тренера. Педагогические способности и комплекс требований к личности тренера.

17. Признаки, качества и социально-психологическая структура спортивной группы (формальная и неформальная).

18. Психологические особенности спортивного соревнования: психологическая готовность, оптимальный уровень мотивации, целевая установка спортсмена.

19. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предсоревновательная интеллектуальная подготовка спортсмена.Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.

20. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предстартовая и постсоревновательная подготовка спортсмена.

21. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса: структура и основы подготовки спортсмена.

22. Психологические основы физической подготовки спортсменов, ее цели.

23. Психологические основы общей и специальной тактической подготовки спортсменов, ее задачи. Основные закономерности тактической подготовки.

24. Психологические основы технической подготовки спортсменов, ее механизмы и критерии. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке формирования и совершенствования спортивных навыков.

25. Волевая подготовка спортсмена. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Волевые качества личности и самовоспитание воли спортсмена.

26. Психические состояния в спортивной деятельности: общая характеристика и понятие о функциональном состоянии организма. Классификация и динамика психических состояний (стресс-факторы).

27. Психические состояния тренировки и соревнования. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения. Особые состояния сознания спортсмена и психическая готовность к соревновательной деятельности.

28. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности.
29. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
30. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.
31. Средства управляющих воздействий и психологические факторы надежности спортсмена в процессе психологической подготовки. Психологические средства саморегуляции и регуляции.
32. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте.

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор.

Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

-подготовка реферата;

-тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

2 семестр

Примерные темы рефератов для оценки сформированности компетенции:

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

1. Возрастные особенности развития движений у детей.
2. Физические качества личности.
3. Возрастные изменения физических качеств.
4. Психологические основы обучения двигательным действиям.
5. Двигательная активность и здоровье человека.
6. Роль психомоторики в процессах познания.
7. Роль психомоторики в общении.
8. Роль психомоторики в диагностике психологических особенностей.
9. Двигательная активность как средство повышения интеллектуальной активности.
10. Двигательная активность как средство регуляции состояний человека.
11. Особенности личности спортсмена
12. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
13. Предстартовые эмоциональные состояния.
14. Проявление волевых качеств в спорте.
15. Особенности интеллектуального развития спортсменов.
16. Методы психорегуляции в спорте (раскрыть один из методов).
17. Психологические особенности спортивного соревнования.
18. Психологические особенности воспитания спортсмена.
19. Социально-психологические особенности спортивной команды.
20. Особенности спортивной карьеры.

21.Психология болельщика.

22.Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

23. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

24. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

25. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.

26. Физическое воспитание в семье.

2 семестр

Примерные темы рефератов для оценки сформированности компетенции:

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов.

Время – 5-10 минут.

1. Наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, это:

1) Педагогика

2) Гигиена

3) Психология

2.К психическим свойствам личности относятся:

1) стресс, утомление, напряженность, монотония

2) темперамент, характер, способности, потребности и мотивы

3) общение, поведение, деятельность

3. Отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания это:

1) Психология спорта

2) Психология физического воспитания

3)Психические свойства

4. Область психологической науки, изучающей закономерности проявления, развития и формирования психики человека под влиянием спортивной, учебнотренировочной и соревновательной деятельности это:

1) Социальная спортивная психология.

2) Психология физического воспитания

3) Психология спорта

5. Обычно выделяют три группы психологических явлений:

1) утомления, эмоциональное напряжение, психические состояния

2) психические процессы, психические свойства и психические состояния

3) психические состояния, психическую деятельность, индивидуальные различия.

6.В процессе физического воспитания учащийся учится регулировать свои действия на основе:

1)двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний

2) монотонность, стресс, напряженность

3) темперамент, характер, способности, потребности и мотивы

7. При оценке физических упражнений на состояния организма следует прежде всего обращать внимание на:

1) сердечно-сосудистые и дыхательные системы

2) количество высокодифференцированных нервных клеток головного мозга

3) стволовые структуры мозга

8. Физическая нагрузка приводит к:

1) быстрому увеличению частоты сердечных сокращений

2) продолговатого , среднего и промежуточного мозга

3)двигательных навыков и умений

9. Воздействие физических упражнений на организм в значительной степени определяется:

1) уровнем физической подготовки

2) уровнем биологического созревания

3) содержания кислорода в крови

1) психомоторика

10. Двигательными (физическими) качествами в теории физической культуры принято называть:

1) самоконтроль и самоуправление двигательными действиями

2) отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека

3) экономичности движений, действий, деятельности

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

2(5) семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются вопросы к экзамену.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамена):

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на уроке.
8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям.
11. Алгоритмизация обучения движениям.

12. Индивидуализация обучения движениям.

13. Функции педагога в процессе обучения движениям.

14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.

15. Структура волевого акта.

16. Возрастные проявления воли.

17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.

18. Волевые качества.

19. Волевые усилия.

20. Структура спортивно-педагогической деятельности.

21. Особенности деятельности спортивного педагога.

22. Характеристика стилей руководства.

23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.

24. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.

25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.

26. Формирование профессионального интереса.

27. Склонность к педагогической деятельности.

28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.

29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.

30. Профориентация - управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.

31. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.

32. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.

33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.

34. Психологическая структура спортивной деятельности.

35. Этапность спортивной деятельности.

36. Психологические особенности спортивной деятельности.

37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.

38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.

39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.

40. Факторы, обуславливающие принятие решений.

41. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.

42. Психологические особенности спортивного соревнования.

43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.

44. Эмоции и чувства в соревновании.

45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.

46. Состояние психической готовности спортсмена.

47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.

48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.

49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.

50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.

51. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.

52. Понятие и признаки спортивного коллектива.

53. Структура спортивной команды.

54. Динамические процессы в команде.

55. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.

56. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.

57. Общение в спорте: понятие, виды и функции.

58. Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное.

59. Коммуникативная компетентность: понятие, структура.

60. Понятие идеомоторного акта.

61. Принципы идеомоторной тренировки.

62. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.

63. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.

64. Диагностика навыка психической саморегуляции.

65. Формирование навыка психической саморегуляции.

66. Методы психорегуляции.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема:

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** способами поиска и анализа информации, методом

	системного подхода для решения поставленных задач.
4 «хорошо»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** не в полной мере критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.
3 «удовлетворительно»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** не в полной мере критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия

	возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** не в полной мере способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Не умеет** критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Не владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.

Шкала оценки тестирования на примере освоения компетенций

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.
4 «хорошо»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** не в полной мере критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать

	практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.
3 «удовлетворительно»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** не в полной мере критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** не в полной мере способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает** способы поиска и анализа информации, метод системного

	подхода для решения поставленных задач; **Не умеет** критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Не владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.

6.3.2. Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

*Не предусмотрено учебным планом**

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

2(5) семестр

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** критически анализировать и

	выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.
4 «хорошо»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** не в полной мере критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.

3 «удовлетворительно»	**Знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Умеет** не в полной мере критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Владеет** не в полной мере способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает** способы поиска и анализа информации, метод системного подхода для решения поставленных задач; **Не умеет** критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; определять и оценивать практические последствия возможных решений задачи; рассматривать различные

	варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски; **Не владеет** способами поиска и анализа информации, методом системного подхода для решения поставленных задач.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная
Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1157116
Борисова, М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 299 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/17751. - ISBN 978-5-16-011490-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1931496
Дополнительная
Бура, Л. В. Психология развития и возрастная психология: методические материалы и фонд оценочных средств : учебно-методическое пособие / О.Б. Мартынюк, Л.В. Бура. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 434 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-110843-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1891131
Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/550337

8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.