

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 16.10.2024 15:44:58  
Уникальный идентификатор:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт  
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа дисциплины

## **ОП.12 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы): к. психол. н., доцент кафедры ПП И.В. Мешкова

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии «16» июня 2022 г.,  
протокол № 10.

Актуализирована на заседании кафедры психологии и педагогики «29» августа 2024 г.,  
протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической  
комиссией ФППО. Протокол от «21» июня 2022 г. № 4.

Нижний Тагил  
2022

## Содержание

	Стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.12. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Программа учебной дисциплины ОП.12 «Психология физического воспитания и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) углубленной подготовки специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 976 от 27 октября 2014 г.

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка) в части освоения основных видов профессиональной деятельности и соответствующих общих и профессиональных компетенций. Учитель физической культуры готовится к следующим видам деятельности:

- преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам;
- организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры.
- методическое обеспечение процесса физического воспитания.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» принадлежит к циклу общепрофессиональных дисциплин программы среднего профессионального образования углубленной подготовки по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка) предусмотрено изучение дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» на 2 курсе, в третьем и четвертом семестрах.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

#### Цель:

- формирование профессиональных компетенций, системы знаний по психологическим основам преподавания физической культуры с учетом возрастных особенностей школьников младших, средних и старших классов;
- ознакомление с психологическими основами спортивной деятельности;
- подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у обучающихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.

#### Задачи:

- содействовать формированию мировоззрения у будущих учителей физического воспитания, их личностному росту;
- ввести студентов в предметную область знаний основ психологии физического воспитания и спорта;

- ознакомить с психологическими основами обучения на уроках физической культуры, а также с психологическими особенностями спортивной деятельности;
- способствовать овладению приемами развития познавательных психических процессов и двигательных навыков у школьников разных возрастных групп на уроках физической культуры.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- применять знания по психологии для решения спортивно-педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психологические особенности групп;
- закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- психологические основы обучения на уроках физической культуры;
- психологические основы освоения двигательных действий;
- особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;
- психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;
- психологические основы личности спортсмена и тренера;
- особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- специфику самооценки и системы притязаний спортсменов;
- особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;
- влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки – 210 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 140 часов (в том числе лекции 40 часов, практические занятия 100 часов);

самостоятельной работы – 70 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения..
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 3.1.	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.4.	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений..



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	210
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
лекционные занятия	40
практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
Форма отчетности	<i>экзамен в 4 семестре</i>

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта</b>		7	
<b>Тема 1.1. Психология физического воспитания и психология спорта как прикладные отрасли психологии</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Лекция 1.</b> 1. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. 2. История развития психологии физического воспитания и спорта как науки 3. Предмет психологии физического воспитания и психологии спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. 4. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта с другими науками. 5. Задачи психологии физического воспитания и психологии спорта. 6. Психологии физического воспитания и спорта как учебная дисциплина.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Повторение конспекта занятий. 2. Подготовка сообщений, презентаций на тему «История развития психологии спорта» 3. Работа с учебной литературой по пройденной теме. 4. Написание мини-сочинения «Значение психологии для физического развития личности»	1	2, 3
<b>Тема 1.2. Методы психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 1.</b> 1. Метод наблюдения. 2. Метод естественного эксперимента. 3. Метод беседы. 4. Метод тестирования. 5. Метод анкетирования. 6. Метод социометрии	2	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка сообщений, презентаций по теме занятия в соответствии с планом ответа:	2	2, 3



	<p>определение конкретного метода, виды, достоинства и недостатки каждого метода для изучения личности школьника; примеры использования каждого метода на уроках физкультуры или в работе классного руководителя.</p> <p>2. Работа с учебной литературой по теме занятия.</p>		
<b>Раздел 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 2.1. Психика и сознание</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Лекция 2.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о психике, ее функциях.</li> <li>2. Классификация психических явлений: психические процессы, психические состояния, психические свойства.</li> <li>3. Физиологические основы психики. Психика и мозг. Функциональная асимметрия мозга.</li> <li>4. Понятие сознания и бессознательного. Структура сознания и самосознания. Функции сознания и самосознания.</li> </ol>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по пройденной теме. Подготовиться к опросу.</p>	1	2
<b>Тема 2.2. Потребностно-мотивационная сфера личности обучающихся</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 2.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность».</li> <li>2. Психологическая структура личности по К. Платонову.</li> <li>3. Понятие потребности. Классификация потребностей по А. Маслоу. Потребность в двигательной активности.</li> <li>4. Понятие мотива и мотивации. Виды мотивов: внешние, внутренние, индивидуально значимые, социально значимые.</li> <li>5. Мотивация достижения успехов и избегания неудач.</li> </ol>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по пройденной теме. Подготовиться к опросу.</p>	1	2
<b>Тема 2.3. Эмоционально-волевая сфера личности обучающихся</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 3.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об эмоциях и чувствах. Функции, классификация видов и свойства эмоций. Общая характеристика основных видов эмоций по К. Изарду. Виды высших чувств: интеллектуальные,</li> </ol>	4	2

	<p>эстетические, практические, нравственные.</p> <p>2. Эмоциональные состояния: настроение, апатия, тревожность, агрессивность, стресс.</p> <p>3. Понятие о воле как психическом процессе, основные функции воли.</p> <p>4. Понятие о волевом действии, виды волевых действий (простое и сложное).</p> <p>5. Волевые качества личности, развитие волевых качеств обучающихся.</p> <p>6. Возрастные особенности эмоционально-волевой сферы личности обучающихся.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по пройденной теме. Подготовиться к опросу</p>	2	2
<b>Тема 2.4. Психомоторная сфера личности обучающихся</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 4.</b></p> <p>1. Понятие деятельности, действия, движения. Движение как средство познания мира.</p> <p>2. Понятие о психомоторике и психомоторной сфере личности. Психомоторные процессы по В.М. Козубовскому: сенсомоторные, идеомоторные, эмоционально-моторные.</p> <p>3. Этапы выполнения произвольного движения по Н.А. Бернштейну.</p> <p>4. Классификация психомоторных (физических) качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>5. Возрастные особенности воспитания физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Сенситивные периоды развития двигательных функций в разные возрастные периоды (по А.А. Гужаловскому). Сенситивные периоды развития физических качеств (способностей) у детей (по А.П. Матвееву).</p>	4	2
	<p><b>Практическое занятие № 5.</b></p> <p>Сделать конспект о Методах исследования психомоторного развития детей и подростков от 4 до 16 лет из Практикума по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей. Е.Ф. Рыбалко – СПб. : Речь, 2005. – Глава 2. – С. 25 – 106.</p> <p>Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по пройденной теме. Подготовиться к опросу.</p>	2	2
<b>Тема 2.5. Типологические и индивидуально психологические свойства личности обучающихся: темперамент, характер, способности</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Лекция 3.</b></p> <p>1. Понятие темперамента и свойствах нервной системы, составляющих его физиологическую основу.</p> <p>2. Психологическая характеристика типов темперамента. Влияние темперамента на стиль деятельности.</p> <p>3. Понятие характера. Структура характера.</p>	4	2

	<p>4. Понятие самооценки. Коррекция неадекватной самооценки.</p> <p>5. Учет особенностей темперамента и характера обучающихся на уроках учителем физической культуры.</p> <p>6. Понятие о задатках и способностях. Виды способностей: общие и специальные. Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность.</p> <p>7. Условия развития спортивных способностей у обучающихся</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по пройденной теме. Подготовиться к опросу</p>	2	2
<p><b>Тема 2.6. Диагностика психических свойств личности</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Практическое занятие № 6.</b></p> <p>1. Диагностика темперамента по методике «Формула темперамента» (А. Белов).</p> <p>2. Диагностика самооценки.</p> <p>3. Диагностика общих способностей (Г. Айзенк)</p> <p>4. Диагностика потребностей по методике В.В. Скворцова «Диагностика степени удовлетворения основных потребностей» URL: <a href="https://www.b17.ru/tests/viyavlenie_potrebnostei_po_piramide_abra/">https://www.b17.ru/tests/viyavlenie_potrebnostei_po_piramide_abra/</a></p> <p>5. Диагностика мотивации достижения успеха и избегания неудач (М. Мехрабиан).</p> <p>6. Обработка и анализ результатов психодиагностики.</p> <p>7. Решение психологических задач.</p> <p>8. Найти в Интернете психологические тесты для диагностики потребностей, мотивов, темперамента, характера, способностей обучающихся. Примеры в распечатанном или электронном виде принести на занятие. Подготовиться к опросу.</p>	4	2, 3
<p><b>Тема 2.7. Ученик как субъект учебной деятельности на уроках физической культуры</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Лекция 4</b></p> <p>1. Понятие «развития» в психологии. Факторы развития: наследственность, среда, воспитание, собственная активность личности (самовоспитание). Ведущая роль обучения в развитии ребенка. Учение о зоне актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский).</p> <p>2. Периодизация психического развития по Д.Б. Эльконину. Понятия социальной ситуации развития, ведущего вида деятельности, психологических новообразований, возрастного кризиса (признаки проявления кризиса развития).</p> <p>3. Психологические особенности развития на различных этапах онтогенеза: в младенчестве, раннем детстве, дошкольном, младшем школьном, подростковом, старшем школьном возрасте.</p> <p>4. Понятие учебной деятельности, ее структура: 1) учебная мотивация, 2) учебные задачи, 3)</p>	2	2

	учебные действия, 4) контроль, переходящий в самоконтроль, 5) оценка, переходящая в самооценку. Возрастные особенности формирования мотивов учебной деятельности.		
<b>Тема 2.8.</b> <b>Мотивация учебной деятельности обучающихся на уроках физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 7.</b> 1. Классификация мотивов учебной деятельности по М.В. Матюхиной и А.К. Марковой. 2. Психологические особенности развития обучающихся младшего школьного возраста. Мотивы учебной деятельности на уроках ФК у младших школьников. 3. Психологические особенности развития обучающихся подросткового возраста. Мотивы учебной деятельности подростков на уроках ФК. 4. Психологические особенности развития обучающихся старшего школьного возраста. Мотивы учебной деятельности старшеклассников на уроках ФК. 5. Факторы, способствующие повышению активности и формированию интереса обучающихся к урокам физической культуры. 6. Найти в Интернете научные статьи о формировании интереса обучающихся к урокам физической культуры. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия	4	2
<b>Тема 2.9.</b> <b>Развитие внимания обучающихся на уроках физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 8</b> 1. Сущность внимания и его роль в обучении. 2. Виды внимания. Особенности использования различных видов внимания на уроках физической культуры. 3. Свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений. 4. Невнимательность учащихся, ее причины и последствия. 5. Возрастные особенности развития внимания обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. 6. Способы поддержания устойчивого внимания и развития внимания на уроке физической культуры.	2	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия. Найти в Интернете научные статьи о развитии внимания обучающихся на уроках физической культуры.	1	2
<b>Тема 2.10</b> <b>Развитие восприятия обучающихся на уроке физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 9.</b> 1. Сущность восприятия, его характеристики и роль в обучении. 2. Виды восприятия и их использование в процессе физического воспитания школьников.	2	2, 3

	<p>3. Свойства восприятия и их учет в процессе физического воспитания школьников.</p> <p>4. Организация эффективного восприятия учебного материала на уроках физической культуры</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия. Найти в Интернете научные статьи о развитии восприятия обучающихся на уроках физической культуры.</p>	1	2
<p><b>Тема 2.11</b> <b>Мышление учащихся обучающихся на уроке физической культуры</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Практическое занятие № 10.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мышление и его роль в обучении.</li> <li>2. Виды мышления и их использование на уроках физической культуры.</li> <li>3. Мыслительные операции и их роль при решении учебных задач на уроках физической культуры.</li> <li>4. Основные формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Их значение для понимания учебных задач.</li> <li>5. Уровни понимания учебного материала в зависимости от возрастных особенностей учащихся.</li> <li>6. Развитие мышления обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста на уроках физической культуры.</li> </ol>	2	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия. Найти в Интернете научные статьи о развитии мышления обучающихся на уроках физической культуры.</p>	1	2
<p><b>Тема 2.12</b> <b>Развитие памяти обучающихся на уроке физической культуры</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Практическое занятие № 11.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность и роль памяти в жизни человека.</li> <li>2. Виды памяти и их механизмы.</li> <li>3. Особенности использования различных видов памяти на уроках физической культуры.</li> <li>4. Процессы памяти: запоминание, сохранение (закрепление), воспроизведение. Факторы, влияющие на запоминание учебного материала.</li> <li>5. Способы сохранения в памяти учебного материала. Критерии усвоения учебного материала.</li> <li>6. Возрастные особенности развития памяти.</li> <li>7. Развитие памяти на уроках физической культуры.</li> </ol>	2	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с</p>	1	2

	планом занятия. Найти в Интернете научные статьи о развитии памяти обучающихся на уроках физической культуры.		
<b>Раздел 3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры</b>		<b>37</b>	
<b>Тема 3.1. Деятельность учителя физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала (лекция 9)</i> <b>Лекция 5</b> 1. Понятие педагогической деятельности, ее функции. 2. Компоненты структуры педагогической деятельности. 3. Условия педагогической деятельности учителя физической культуры. 4. Уровни продуктивности педагогической деятельности (Н.В. Кузьмина)	2	2
<b>Тема 3.2 Психологический анализ урока физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i> <b>Практическое занятие № 12.</b> 1. Общая характеристика предваряющего этапа психологического анализа урока. 2. Общая характеристика текущего этапа психологического анализа урока. 3. Общая характеристика ретроспективного этапа психологического анализа урока. 4. Психологический анализ планов учебных занятий и внеучебных мероприятий по физической культуре 5. Анализ видеотрейлеров уроков учителей физической культуры	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия. Найти в Интернете и принести бланки для проведения психологического анализа и планы учебного занятия и внеучебного мероприятия по физической культуре.	1	2
<b>Тема 3.3. Стили педагогической деятельности</b>	<i>Содержание учебного материала</i> <b>Практическое занятие № 13.</b> 1. Диагностика стилей педагогической деятельности по методике «Анализ особенностей индивидуального стиля педагогической деятельности». Обработка и анализ результатов. 2. Понятие стиля педагогической деятельности. 3. Общая характеристика авторитарного, демократического и либерального стиля управления коллективом. 4. Стили руководства учителей физической культуры учебными коллективами разных возрастов.	2	2

	5. Особенности руководства у учителей физической культуры разного пола.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.	1	2
<b>Тема 3.4. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Лекция 6</b> 1. Педагогическая направленность учителя физической культуры. Цель физического воспитания. 2. Знания и умения учителя физической культуры. 3. Профессионально важные и профессионально значимые качества учителя физической культуры. 4. Авторитет учителя физической культуры. 5. Динамика профессионального самосознания учителя физической культуры. 6. Критерии эффективности деятельности учителя физической культуры	2	2
<b>Тема 3.5. Профессиональное развитие учителя физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Лекция 7</b> 1. Особенности адаптации к профессиональной деятельности начинающих учителей физической культуры. 2. Типичные затруднения учителя физической культуры в педагогической деятельности. 3. Способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры. 4. Факторы, влияющие на удовлетворенность своей работой учителя физической культуры. 5. Типы профессиональной карьеры учителя физической культуры.	2	2
<b>Тема 3.6. Формирование коллектива и воспитании в нем учащихся на уроках физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> 1. Понятие о малой группе и коллективе. 2. Психологические особенности формирования коллектива. 3. Стадии развития коллектива учащихся. 4. Пути формирования коллектива учащихся в процессе занятий физической культурой. 5. Психологические особенности воспитания учащихся в коллективе.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.	1	2
<b>Тема 3.7. Психологическая характеристика личности</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 15.</b>	4	2

<b>учителя физической культуры</b>	1. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей по методике КОС-2. 2. Диагностика профессионально важных качеств учителя по методике М.Р. Битяновой. 3. Педагогические способности, их структура. 4. Классификация педагогических способностей по В.А. Крутецкому. 5. Классификация педагогических способностей по Н.В. Кузьминой. 6. Профессиональные деформации личности педагога. 7. Синдром эмоционального выгорания. Профилактика профессиональных деформаций.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.	1	2
<b>Тема 3.8. Педагогическое общение как средство обучения и воспитания учащихся</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Лекция 8</b> 1. Понятие «общение», его виды. Характеристика педагогического общения. 2. Средства общения учителя физической культуры. 3. Экспрессивные умения учителя физической культуры. Формирование коммуникативных умений. 4. Культура речи учителя физической культуры. Педагогический такт. 5. Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения. 6. Стили общения учителей физической культуры. 7. Особенности общения учителей физической культуры в зависимости от их пола и педагогического стажа.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу	1	2
<b>Тема 3.9. Коммуникативный практикум</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> 1. Сущность взаимопонимания и этапы его установления. 2. Восприятие партнера по общению и возникновение первого впечатления о нем. 3. Изучение и понимание учителем учеников. 4. Выполнение интерактивных упражнений «Формы воздействия учителя на учащихся»: - проявление внимания к учащемуся; - просьба и требование; - убеждение и внушение; - принуждение; - оценка действий и поступков учащихся; - поощрение и наказание; - отметка и ее психологическое воздействие; - использование юмора, шутки.	4	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	2



	Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.		
<b>Тема 3.10. Психология конфликта</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 17.</b> 1. Диагностика конфликтного поведения по тесту Томаса. 2. Понятия «конфликт», «конфликтная ситуация». 3. Причины и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учащимися 4. Типы конфликтных личностей. 5. Стратегии поведения в конфликте. Фазы разрешения конфликта. 6. Интерактивные упражнения: «Основные правила поведения учителя в конфликтной ситуации». «Управление учителем конфликтом между учащимися».	4	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.	1	2
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>90</b>	
<b>Раздел 4. Психология спорта</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 4.1. Психология спортивной деятельности</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Лекция 9</b> 1. Психологические особенности спортивной деятельности. Этапы спортивной деятельности. Психологическая характеристика предстартового этапа. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности. 2. Понятие «спортивная тренировка». Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности. Состояние тренированности. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Принципы сознательности, активности, эмоциональности тренировочных занятий, системности (регулярности), прогрессирования и оптимальной трудности заданий, подкрепления, индивидуализации обучения и тренировки. Принцип моделирования соревновательной деятельности. 3. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию. Сущность спортивной формы. Мобилизационная готовность к соревнованию. Формирование уверенности в своих возможностях. 4. Болельщики как социально-психологическое явление. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов. Спортивные фанаты.	4	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу.	2	2
<b>Тема 4.2.</b> <b>Психомоторная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 18.</b> 1. Психологическая характеристика физических качеств. Качества, характеризующие быстродействие. Выносливость и ее компоненты. Мышечная сила. Координированность. 2. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. 3. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. 4. Специализированные восприятия в спорте. 5. Роль представлений в управлении движениями. 6. Реакция в спорте. 7. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта.	2	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.	2	2, 3
<b>Тема 4.3. Психологические основы спортивной дидактики</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Лекция 10</b> Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу.	2	2
<b>Тема 4.4.</b> <b>Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 19.</b> 1. Структура психологического обеспечения физической подготовки: специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств. Реакции в спорте. 2. Группы упражнений на развитие физических качеств: скоростно-силовые, на выносливость, требующие проявления ловкости, с комплексным проявлением физических качеств.	2	2, 3

	<p>3. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Формирование специализированного восприятия в процессе физической подготовки спортсменов.</p> <p>4. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов в различных видах спорта. Анализ индивидуального опыта спортивно-тренировочной и спортивно-соревновательной деятельности</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.</p>	4	2, 3
<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Практическое занятие № 20.</b></p> <p>1. Структура психологического обеспечения технической подготовки: специальные знания, специальные умения и навыки, образы движений и действий.</p> <p>2. Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов. Особенности ощущений, восприятия, внимания и памяти.</p> <p>3. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов в различных видах спорта.</p> <p>4. Анализ индивидуального опыта спортивно-тренировочной и спортивно-соревновательной деятельности</p>	2	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.</p>	4	2, 3
<p><b>Тема 4.6.</b> <b>Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Практическое занятие № 21.</b></p> <p>1. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Структура тактического действия: восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи.</p> <p>2. Тактическое мышление спортсмена. Оперативное мышление. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализация плана.</p> <p>3. Методы совершенствования тактического мышления. Психологические особенности формирования тактических умений.</p> <p>4. Моделирование спортивной деятельности как метод подготовки спортсмена к соревнованиям</p> <p>5. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов в различных видах спорта. Анализ индивидуального опыта спортивно-тренировочной и спортивно-соревновательной деятельности.</p>	4	2, 3

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия. По итогам трех практических занятий выполнить письменную работу на тему «Психологическое обеспечение физической, технической, тактической подготовки спортсменов» (на примере вида спорта, которым занимается студент).</p>	4	2, 3
<p><b>Тема 4.7. Психология личности спортсмена</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Лекция 11</b> Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Спортивные способности. Профессиональные качества спортсмена. Профессиограмма спортсмена. Формирование личности спортсмена. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Профессиональная адаптация в спорте. Психология карьеры в спорте. Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов). Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Способы и приемы преодоления кризиса. Удовлетворенность спортивной карьерой. Особенности спортивной карьеры у мужчин и женщин в различных видах спорта.</p>	4	2
<p><b>Тема 4.8. Мотивационная и волевая сферы спортсменов, их проявление в спортивной деятельности</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу.</p>	2	2
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
<p><b>Мотивационная и волевая сферы спортсменов, их проявление в спортивной деятельности</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 22.</b> 1. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры. 2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний. 3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. 4. Половые различия в спортивной мотивации. 5. Управление мотивацией спортсменов. 6. Диагностика мотивов занятий спортом по методике В.И, Тропникова. 7. Сила воли и ее компоненты. Настойчивость, целеустремленность. Смелость. Решительность. Терпеливость и упорство. 8. Гендерные различия в проявлении волевых качеств спортсменов. 9. Решение психологических задач по теме «Личность спортсмена»</p>	4	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия.</p>	2	2, 3

	Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.		
<b>Тема 4.9. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 23.</b> 1. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. 2. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Состояние утомления. 3. Предсоревновательные психические состояния. Динамика предсоревновательного психического напряжения и ее причины. Способы регуляции предстартовых состояний. 4. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. 5. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание. 6. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности. 7. Анализ собственного опыта регуляции негативных психических состояний во время тренировочного и соревновательного процессов.	4	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия. По итогам практических занятий выполнить письменную работу на тему «Психологический портрет личности спортсмена» (на примере спортсмена по выбору студента)	4	2, 3
<b>Тема 4.10 Социальная психология спортивных групп</b>	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<b>Практическое занятие № 24.</b> 1. Психология спортивных команд. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Определение и классификация малых групп. Признаки малой группы. Уровни социального развития спортивных команд, как малых групп. Референтные группы. Структура спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд 2. Определение лидерства и его признаки. Виды лидеров. Механизмы выдвижения лидеров. Конкуренция между лидерами. Соотношение между формальным и неформальным лидерством. Влияние лидера на успешность деятельности спортивной команды. 3. Психологический климат и межличностные отношения в команде. Сплоченность команды и ее измерение. Сплоченность и эффективность деятельности. Факторы, влияющие на сплоченность команды. Психологическая совместимость. Соперничество (конкуренция) и сплоченность.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2

	Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.		
<b>Тема 4.11</b> <b>Психология личности тренера</b>	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Психологические особенности тренерской деятельности. Функции тренера. Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров. Социально-психологические особенности взаимоотношения тренеров со спортсменами. Типы (стили) руководства тренеров. Специфика деятельности тренера в ДСЮШ. Специфика руководства женскими спортивными коллективами. Социально-психологические особенности принятия тренером новой команды. Решение психологических задач по теме «Личность тренера» Просмотр фильма о тренере (Станислав Жук). Анализ личностных качеств тренера, влияющих на его деятельность.	2	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу.	2	2, 3
<b>Тема 4.12</b> <b>Общение тренера со спортсменами</b>	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<b>Лекция 12</b> Общение в спорте как социально-психологическое явление. Характеристика общения в спорте. Особенности общения до и во время соревнований. Установление взаимоотношения между участниками общения. Агрессия и агрессивность спортсменов. Конфликтное поведение спортсменов в процессе общения. Тревожность и ее влияние на особенности общения и эффективность деятельности спортсменов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Повторение конспекта занятия. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу.	2	2,3
	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<b>Практическое занятие № 26.</b> 1. Роль общения тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» 2. Психологический такт. Культура речи тренера. Стили общения тренеров. 3. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Индивидуализация	4	2, 3

	<p>педагогического воздействия тренеров на спортсменов.</p> <p>4. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях.</p> <p>5. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.</p>	2	2, 3
<b>Тема 4.13 Психология конфликтов в спортивных коллективах</b>	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 27.</b></p> <p>1. Конфликтные ситуации и конфликты. Фазы развития конфликта. Исходы конфликтных ситуаций.</p> <p>2. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами.</p> <p>3. Типы конфликтных личностей. Стратегии поведения в конфликте.</p> <p>4. Типы отношения тренеров к конфликтам. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации. Управление конфликтами.</p> <p>5. Проведение психологической диагностики агрессии по методике А. Басса и А.Дарки. Диагностика тревожности по методике Ч.Д. Спилберга. Анализ результатов диагностики. Подготовить рекомендации по коррекции повышенной агрессивности и тревожности.</p> <p>6. Развитие навыков эффективного общения и конструктивного поведения в конфликтах. Выполнение интерактивных упражнений. по развитию навыков эффективного общения и конструктивного поведения в конфликтах.</p> <p>7. Решение психологических задач по теме «Межличностные взаимоотношения в спорте».</p>	6	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.</p>	4	2, 3
<b>Тема 4.14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<p><b>Лекция 13</b> Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности спортсменов. Способности и типологические особенности свойств нервной системы спортсменов. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы.</p>	4	2, 3

	<p>Типологически обусловленные стили спортивной деятельности спортсменов</p> <p>Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса.</p> <p>Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия.</p> <p>Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.</p>	2	2, 3
	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 28</b></p> <p>Методы психологической диагностики в спорте.</p> <p>Психофизиологические методы исследования функциональных состояний (кожно-гальванической реакции, критической частоты слияний стимулов, тонометрические, спирометрические, терморегуляции и др.)</p> <p>Методы исследования психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения и др.)</p> <p>Методы исследования особенностей личности спортсмена (мотивации, уровня притязаний, личностной тревожности, характера, способностей и др.)</p> <p>Методы исследования психических состояний.</p> <p>Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности</p> <p>Методы изучения межличностных отношений и групповой деятельности.</p>	4	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия.</p> <p>Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.</p>	2	2,3
	<i>Содержание учебного занятия</i>		
<b>Тема 4.15 Психологическая подготовка спортсменов и команд</b>	<p><b>Практическое занятие № 29.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.</li> <li>2. Технологии учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности.</li> <li>3. Психологические особенности спортивного соревнования. Компоненты соревновательной деятельности. Психологические механизмы формирования «целевой установки» спортсмена.</li> <li>4. Основы планирования подготовки спортсменов к соревнованиям. Предстартовый и предсоревновательный периоды соревновательной деятельности. Объективные факторы мобилизации готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Субъективные</li> </ol>	6	2, 3



	факторы, обеспечивающие успех соревновательной деятельности спортсмена.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.	4	2, 3
<b>Тема 4.16</b> <b>Основы психорегуляции и психогигиены в спорте</b>	<i>Содержание учебного занятия</i>		
	<b>Лекция 14</b> 1. Психогигиена спорта как область гигиены. Задачи психогигиены спорта. 2. Связь психогигиены спорта с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией. 3. Методы психогигиены: внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, аппаратные методы. 4. Психофармакологические средства: транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы, адаптогены.	2	2,3
	<b>Практическое занятие № 30.</b> 1. Психорегуляция в спорте. Общая характеристика психических состояний в спорте, требующих регуляции. 2. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. 3. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. 4. Экстремальные ситуации соревновательного характера 5. Гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы психорегуляции. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка.	4	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление терминологического словаря. Работа с учебной литературой по теме занятия. Подготовиться к устному опросу в соответствии с планом занятия.	4	2, 3
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>120</b>	
	<b>Всего</b>	<b>210</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – узнавание (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы и т.п.).

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### 4.2. Информационное обеспечение:

#### *Основная литература:*

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433223>
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438413>
3. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432777>
4. Спортивная психология : учебник / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, В. А. Сальников, Е. А. Науменко ; под редакцией Г. Д. Бабушкина. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 400 с. — ISBN 978-5-4487-0744-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99249.html> (дата обращения: 23.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/99249>

#### *Дополнительные источники:*

1. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для пед. вузов по спец. "Физ. культура и спорт" / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М.: Академия, 2004. - 223 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 328 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69843> — ЭБС Лань.
3. Ильин Е. П. Психология спорта/Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с. Режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=21872>
4. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/20275>
5. Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79296> — ЭБС Лань.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://minstm.gov.ru/>
2. Сайт Управления Алтайского края по физической культуре и спорту <http://www.altaisport.ru/>
3. Сайт «Федеральной детско-юношеской спортивной школы» <http://fsdusshor.ru/>

4. «Детский спорт» портал о достижениях молодых спортсменов <http://detsport.ru/>
5. «Ранний старт» (методики раннего физического развития *детей*)  
<http://kidsport.narod.ru/index.htm>
6. «Спорт и семья» - сайт для детей и родителей. Полезные материалы для здоровья всей семьи от рождения до преклонного возраста <http://www.sportfamily.ru/>
7. Информационно - спортивный сайт <http://www.sport-prom.ru/>
8. Методические рекомендации для организаторов спортивных массовых мероприятий, серии олимпийских уроков, образовательные программы *Sochi2014*
9. Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов –  
[http://www.valeo.akipkro.ru/images/stories/fizra/metodicheskie\\_rekomendacii\\_po\\_sozdaniyu\\_i\\_organizacii\\_deyatelnosti\\_shkolnykh\\_sportivnykh\\_klubov\\_copy.pdf](http://www.valeo.akipkro.ru/images/stories/fizra/metodicheskie_rekomendacii_po_sozdaniyu_i_organizacii_deyatelnosti_shkolnykh_sportivnykh_klubov_copy.pdf)
10. <http://lib.sportedu.ru> – центральная отраслевая библиотека РГУФК СпТ

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы контроля
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1.</b> <b>Введение в психологию физического воспитания и спорта</b></p>	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивация поведения и деятельности, социально-психологические особенности групп</li> <li>- закономерности и психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> </ul> <p><b>Умение</b> применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;</li> <li>использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>	<p><b>Знает</b> основные категории общей психологии.</p> <p><b>Знает</b> предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и психологии спорта.</p> <p><b>Имеет</b> практические умения и навыки самодиагностики, самоанализа.</p>	<p>Подготовка и выступление с сообщениями на практическом занятии № 1.</p> <p>Составление терминологического словаря. Проведение и анализ результатов психологической диагностики.</p> <p>Проверка конспектов занятий.</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Психологические основы обучения на уроках физической культуры</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы обучения на уроках физической культуры;</li> <li>- психологические основы освоения двигательных действий</li> </ul> <p><b>Умение</b> применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;</li> <li>использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>	<p><b>Знает</b> основные категории возрастной, педагогической, социальной психологии; закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; психологические основы обучения учащихся младшего школьного, подросткового и старшего школьного возраста на уроках физической культуры; психологические основы освоения двигательных действий.</p> <p><b>Имеет умения</b> применять знания по психологии при решении педагогических задач, определять индивидуальные и типологические особенности</p>	<p>Наблюдение за активностью на занятиях (практические занятия №№ 2-8).</p> <p>Выполнение домашних заданий (самостоятельная работа). Составление терминологического словаря. Проверка конспектов занятий.</p>

<p><b>Раздел 3.</b> <b>Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры</b></p>		<p>обучающихся..</p> <p><b>Знает</b> теоретические основы педагогической деятельности и педагогического общения.</p> <p><b>Имеет практические умения и навыки</b> самодиагностики, самоанализа.</p> <p>Владеет способами разрешения конфликтных ситуаций среди учащихся разных возрастных групп.</p>	<p>Наблюдение за активностью на занятиях (практические занятия №№ 9-15)</p> <p>Выполнение домашних заданий.</p> <p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Проведение и анализ результатов психологической диагностики.</p> <p>Проверка конспектов занятий.</p> <p>Анализ видеофрагментов уроков учителей физической культуры.</p> <p>Разработка и психологический анализ планов учебных занятий и внеучебных мероприятий по физической культуре.</p>
<p><b>Раздел 4.</b> <b>Психология спорта</b></p>	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;</li> <li>- психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- психологические основы личности спортсмена;</li> <li>- особенности и механизмы развития мотивации</li> </ul>	<p><b>Знает</b> психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса.</p> <p><b>Умеет</b> работать в группе.</p> <p><b>Имеет практические умения и навыки</b> самодиагностики, самоанализа, самопрезентации; применения техник и приемов эффективного общения в моделируемой ситуации профессиональной</p>	<p>Наблюдение за активностью на занятиях (практические занятия №№ 16-31)</p> <p>Выполнение домашних заданий.</p> <p>Проведение и анализ результатов психологической диагностики.</p> <p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Проверка конспектов занятий.</p> <p>Решение</p>

	<p>физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику самооценки и системы притязаний спортсменов;</li> <li>- особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;</li> <li>- влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).</li> </ul> <p><b>Умение</b> применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач; выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>деятельности. Владеет приемами саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>психологических задач.</p>
--	---	---	-------------------------------

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Определять значимость освоения ОПОП для дальнейшей профессиональной деятельности	Наблюдение, собеседование, диагностика. Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации.
	Планирует трудоустройство по профессии.	Наблюдение, собеседование. Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации. Журналы учебных групп.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Эффективно организует собственную деятельность	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
	Выбирает эффективные способы решения в зависимости от профессиональной задачи Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях.
	Анализирует эффективность способа и результат решения профессиональной задачи	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, монографии, периодическая печать, Интернет и т.д.) Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей.	Активность на занятиях (экспертное суждение; дополнения к ответам сокурсников и т.п.) Наблюдение за организацией работы с информацией. Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
	Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, Сопоставляет точки зрения различных авторов, Делает выводы, Определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее	Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и	Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является ее активным	Наблюдение за процессом взаимодействия, умения аргументировать и возражать. Активность на занятиях

социальными партнерами	участником, Определяет свою позицию в зависимости от группы и ситуации. Принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника	(экспертное суждение; дополнение к ответам сокурсников и т.п.)
	Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды, Предупреждает и разрешает конфликтные ситуации	Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности
	Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.).	Наблюдение за процессом общения. Экзамен по учебной дисциплине
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Определяет цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели. Соотносит цель с планируемым результатом. Формулирует цель деятельности конкретную, точную, достижимую	Работа на занятиях
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Владеет способами личностной рефлексии. Определяет возможности развития на основании самоанализа сформированности ПЗЛК, профессиональных компетенций.	Желание участвовать в подготовке докладов, сообщений, рефератов, проектной деятельности.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	Определяет цель учебного занятия в соответствии с требованиями к построению цели. Соотносит цель учебного занятия с планируемым	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Разработка и психологический анализ планов учебных занятий



	результатом. Формулирует цель деятельности обучающихся конкретную, точную, достижимую	
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	Использует знания в области психологии и педагогики в профессиональной деятельности. Владеет методами руководства соревновательной деятельностью спортсменов.	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ видеофрагментов учебных мероприятий и занятий по физической культуре.
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Использует знания в области психологии и педагогики в профессиональной деятельности. Умеет осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ планов учебно-тренировочных занятий.
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения	Определяет цели, задачи и умеет планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ планов физкультурно-спортивных мероприятий и занятия с различными возрастными группами населения.
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	Использует знания в области психологии и педагогики в профессиональной деятельности. Владеет методами организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Работа на занятиях. Участие в анализе планов физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Использует знания в области психологии и педагогики в профессиональной деятельности. Владеет методами педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ видеофрагментов физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и	Использует знания в области психологии и педагогики в профессиональной деятельности. Имеет представление об организации обустройства и эксплуатации спортивных	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Обсуждение вопросов, связанных с организацией обустройства и эксплуатации

спортом.	сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	Использует знания в области психологии и педагогики в профессиональной деятельности Имеет представление о разработке методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	Работа на занятиях с дидактическими материалами, нормативно-правовыми документами. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий.
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	Использует знания в области психологии и педагогики в профессиональной деятельности, информационных технологи. Умеет систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	Работа на занятиях. Участие в подготовке докладов, сообщений, выступлений.
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.		Работа на занятиях. Участие в подготовке докладов, сообщений, выступлений. Экзамен по учебной дисциплине

**Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации**

**ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес**

Тестовые задания

1. К какому типу профессий по классификации Е.А. Климова относится профессия «педагог» (учитель физической культуры)?

- а) человек-человек;
- б) человек-техника;
- в) человек-художественный образ;
- г) человек-природа;

2. Какой из факторов является самым важным при выборе педагогической профессии?

- а) интерес к педагогической деятельности;
- б) продолжительный отпуск летом;
- в) высокая заработная плата;
- г) престиж профессии в обществе;

3. Какие из условий труда учителя физической культуры относятся к условиям психической напряженности?

- а) шум от криков занимающихся, значительная нагрузка на голосовые связки;

- б) необходимость показывать физические упражнения;
- в) климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе;
- 4. Какая из функций учителя физической культуры заключается в формировании нравственных и патриотических взглядов личности школьника? (*воспитательная*)
- 5. Какие педагогические способности по классификации В.А. Крутецкого помогают учителю физической культуры найти к каждому ученику педагогически правильный подход, организовать эффективную коммуникацию? (*коммуникативные*)

**ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество**

Тестовые задания

1. Какие виды педагогических задач связаны с предстоящей педагогической деятельностью («задачи в широком смысле слова»)?
  - а) *стратегические, тактические,*
  - б) оперативные, ситуативные;
  - в) воспитательные;
  - г) дидактические;
- 2) Какие виды педагогических задач ставятся педагогом «здесь и сейчас»?
  - а) *оперативные, ситуативные;*
  - б) стратегические, тактические,
  - в) воспитательные;
  - г) дидактические;
3. Какой из методов, применяемых учителем по отношению к школьнику с меланхолическим темпераментом, НЕ будет способствовать повышению его учебной мотивации к урокам физкультуры?
  - а) *метод наказания;*
  - б) метод стимулирования;
  - в) метод поощрения;
  - г) метод создания ситуации успеха;
4. Как в психологии называется способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы? (*рефлексия*)
5. Какие педагогические способности (по В.А. Крутецкому) помогают учителю физкультуры не только организовать ученический коллектив, сплотить его, но и правильно организовать свою собственную работу? (*организаторские*)

**ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития**

Тестовые задания

1. Как называется мышление, которое проявляется в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направлено на решение конкретных тактических задач?
  - а) *тактическое;*
  - б) наглядно-действенное;
  - в) абстрактно-логическое;
  - г) практическое;
2. Как называется протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса?
  - а) *интуиция;*
  - б) антиципация;
  - в) перцепция;

3. Какое из условий может препятствовать профессиональному и личностному развитию педагога?

- а) неадекватная самооценка;
- б) непрерывное обучение;
- в) совершенствование навыков и личных качеств;
- г) интерес к педагогической деятельности;

4. Как называется ситуация, порождающая познавательную потребность вследствие невозможности достичь цели посредством уже имеющихся знаний и выработанных способов действия? (*проблемная*)

5. Какие педагогические способности (по В.А. Крутецкому) помогают учителю физкультуры передавать учащимся учебный материал, делая его доступным для детей, преподносить им материал или проблему ясно и понятно, вызывать интерес к предмету, возбуждать у учащихся активную самостоятельную мысль? (*дидактические*)

#### **ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами**

Тестовые задания

1. Человеку с каким типом темперамента труднее всего контролировать проявление своей агрессивности в ситуации спора или открытого конфликта?

- а) холерику;
- б) сангвинику;
- в) меланхолику;
- г) флегматику;

2. Какие факторы в большей степени определяют психологический климат в спортивной команде?

- а) эмоциональное состояние команды, система межличностных отношений спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов;
- б) необходимость переезда в другой город, разлука с родными на время соревнований;
- в) требовательность тренера в период подготовки к соревнованиям;
- г) игра на «чужом» поле, влияние болельщиков со стороны соперника;

3. Человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе, называется:

- а) формальный лидер;
- б) неформальный лидер;
- в) полуформальный лидер;
- г) официальный лидер

4. Как называется стиль деятельности учителя физической культуры, при котором учитель все решает единолично, устанавливает жесткий контроль за выполнением его требований, предъявляемых школьникам, не учитывая педагогических ситуаций и мнения учащихся? (*авторитарный*)

5. Как называется стиль деятельности учителя физической культуры, при котором ученик считается равноправным партнером в общении и поиске знаний? (*демократический*)

#### **ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.**

Тестовые задания

1. Какие мотивы занятий физкультурой являются основными для младших школьников?

- а) интерес к двигательной активности вообще;
- б) интерес к физическому развитию и самосовершенствованию;
- в) мотивы, связанные с жизненными планами;
- г) желание иметь авторитет среди сверстников;

2. Какие мотивы занятий физкультурой являются основными для обучающихся подросткового возраста?

- а) *желание иметь авторитет среди сверстников;*
- б) *подготовить себя к будущей профессиональной деятельности;*
- в) *мотивы, связанные с жизненными планами;*
- г) *интерес к двигательной активности вообще;*

3. Какие мотивы занятий физкультурой являются основными для обучающихся старшего школьного возраста?

- а) *мотивы, связанные с подготовкой к будущей профессиональной деятельности;*
- б) *желание иметь авторитет среди сверстников;*
- в) *желание быть похожим на какого-либо «героя»;*
- г) *интерес к двигательной активности вообще;*

4. Как называется волевая черта характера, которая заключается в умении формулировать свои цели, разрабатывать стратегии их достижения и осуществлять контроль за выполнением деятельности? (*целеустремленность*)

5. Как в психологии называется осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта? (*интерес*)

### **ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.**

Тестовые задания

1. К признакам кризиса профессионального развития НЕ относится:

- а) *удовлетворенность своей профессиональной деятельностью;*
- б) *переживание индивидом своей профессиональной беспомощности и недостаточного уровня компетентности;*
- в) *эмоциональное (психологическое) выгорание;*
- г) *нежелание идти на работу;*

2. Как называется в педагогической психологии воспитывающее и обучающее воздействие учителя на ученика, направленное на его личностное, интеллектуальное и деятельностное развитие, одновременно выступающее как основа его саморазвития и самосовершенствования?

- а) *педагогическая деятельность;*
- б) *научение;*
- в) *обучение;*
- г) *воспитание;*

3. Какие способности помогают учителю самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития?

- а) *способности к самопознанию и саморазвитию;*
- б) *дидактические способности;*
- в) *перцептивные способности;*
- г) *авторитарные способности;*

4. Как в психологии называется изменение психической структуры, качеств личности под влиянием выполнения профессиональных обязанностей? (*профессиональная деформация*)

5. Как называется процесс обучения, который происходит самостоятельно, без участия преподавателя (*самообразование*)

### **ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.**

Тестовые задания

1. К факторам, способствующим повышению активности школьников на уроках физической культуры, НЕ ОТНОСИТСЯ:

- а) *либеральный стиль учителя физкультуры;*

- б) создание положительного эмоционального фона;
  - в) правильная постановка задач урока;
  - г) оптимизация загруженности школьников на уроке;
2. Как называются способности по Н.В. Кузьминой, которые проявляются в быстром и творческом овладении методами обучения учащихся?
- а) *гностические*;
  - б) проектировочные;
  - в) конструктивные;
  - г) организаторские;
3. Как называются по Н.В. Кузьминой способности представить конечный результат воспитывающего обучения в заданиях-задачах, расположенных во времени на весь период обучения, что готовит обучающихся к самостоятельному решению задач?
- а) *проектировочные*;
  - б) гностические;
  - в) конструктивные;
  - г) коммуникативные;
4. Запланированный педагогом результат, который должен быть достигнут педагогом и учащимися к концу учебного занятия – это ... (*цель*).
5. Как называются шаги по направлению к цели урока, конкретизирующие то, что нужно сделать для достижения запланированного педагогом результата? (*задачи*)

### **ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов**

Тестовые задания

1. Какова основная цель занятий спортом?
- а) *достижение наивысших результатов в спортивной деятельности*;
  - б) развитие психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека;
  - в) укрепление здоровья;
2. Что является конечным результатом соревновательной деятельности?
- а) *спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте*;
  - б) награда победителю;
  - в) признание в обществе;
3. При каком стиле преобладающими являются такие методы руководства, как приказы, распоряжения, выговоры, угрозы, лишение льгот?
- а) *авторитарный*;
  - б) демократический;
  - в) попустительский»
4. Кто является официальным руководителем спортсмена? (*тренер*)
5. Определите верность высказывания: верно или не верно  
«Спортивная деятельность обязательна для каждого человека» (*не верно*)

### **ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях**

Тестовые задания

1. Идеомоторная тренировка – это:
- а) *психологическая тренировка путем представления движений*;
  - б) морально-волевая подготовка спортсмена;
  - в) развитие идейных убеждений спортсмена;
2. Как называется система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей по физической культуре для оценки применяемых средств, методов и нагрузок?
- а) *педагогический контроль*;

- б) педагогический учет;
  - в) педагогическая диагностика;
3. В чем заключается основная цель педагогического контроля?
- а) в определении связи между факторами воздействия (нагрузка, методы) и изменениями, которые происходят у обучающихся в физическом развитии, состоянии здоровья и т.п.;
  - б) в заполнении отчетных документов педагогического контроля;
  - в) в формировании умений по проведению педагогического контроля;
4. Планирование на различных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в разных формах. Как называется планирование на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие? (*оперативное*)
4. Планирование на различных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в разных формах. Как называется планирование на несколько лет? (*перспективное*)

### **ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения**

Тестовые задания

1. Какие мотивы участия в физкультурно-спортивной деятельности являются основными у детей младшего школьного возраста?
- а) удовлетворение потребности в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (*чувство азарта, радость победы*);
  - б) построение жизненных планов;
  - в) стремление завоевать авторитет среди сверстников;
2. Одной из основных задач массовых физкультурно-спортивных мероприятий с лицами пожилого и старческого возраста является ...
- а) пропаганда здорового образа жизни;
  - б) получение удовлетворения от соперничества;
  - в) стремление завоевать авторитет среди сверстников;
3. Какой из методов воспитания в семье является самым эффективным для формирования у детей мотивации к участию в физкультурно-спортивной деятельности?
- а) личный пример родителей;
  - б) беседа, рассказ;
  - в) посещение спортивных соревнований;
  - г) просмотр спортивных телепередач;
4. Какая задача физкультурно-спортивных мероприятий для дошкольников является главной? (*оздоровительная*)
5. Как называется часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях? (*массовый спорт*)

### **ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия**

Тестовые задания

1. Выделите один из ведущих мотивов к занятиям физической культурой в группе подростков?
- а) улучшение внешнего вида, обретение привлекательной физической формы;
  - б) удовлетворение потребности в двигательной активности;
  - в) пропаганда здорового образа жизни;
2. Как называются умения учителя, связанные с правильным показом того или иного физического упражнения, входящего в программу?
- а) двигательные;
  - б) организаторские;

- в) конструктивные;
3. Какой стиль общения использует учитель, если он привлекает учащихся к принятию решений, считается с их мнениями, поощряет самостоятельность суждений школьников?
- а) демократический;
- б) авторитарный;
- в) либерально-попустительский;
4. Как называется свойство внимания, которое необходимо учителю, чтобы он мог одновременно видеть уровень готовности учеников к уроку, наблюдать за дисциплиной в течение всего урока, наблюдать за своим поведением и речью, соблюдать взаимосвязь деятельности школьников и собственной деятельности (*распределение*)
5. Какой документ является основным, определяющим условия и порядок проведения данного соревнования? (*положение о соревновании*)

#### **ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий**

Тестовые задания

1. Каковы критерии усвоения учебного материала на уроках физической культуры по Е.П. Ильину?
- а) полнота (объем) и правильность воспроизведенного, прочность и осмысленность усвоенного;
- б) положительный эмоциональный настрой на уроке физкультуры;
- в) стремление к общению со сверстниками;
2. Какие личностные качества в большей степени оказывают влияние на достижения школьников в обучении физической культуре?
- а) заинтересованность учеников, физические способности, их активность;
- б) стремление к общению со сверстниками на уроках физкультуры;
- в) страх наказания за неправильно выполненное упражнение;
3. Какие методы для оценки достижений обучающихся на уроках физкультуры НЕ рекомендуется использовать учителю?
- а) письменный опрос (анкетирование);
- б) наблюдение;
- в) тестирование;
- г) практическое выполнение упражнения индивидуально или фронтально в любое время урока;
4. Как называются результаты обучения на уроках физкультуры, к которым относятся: готовность и способность к саморазвитию, самообучению, самоопределению, овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками? (*личностные*)
5. Как называются результаты обучения на уроках физкультуры, к которым относятся: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации? (*метапредметные*)

#### **ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом**

1. К физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам НЕ относят:
- а) проведение учебных занятий по физической культуре в общеобразовательной школе;
- б) организацию и проведение учебно-тренировочного процесса;
- в) проведение спортивно-массовых зрелищных мероприятий;
2. Как называется вид контроля, связанный с осмотром физкультурно-спортивных сооружений (закрытых и открытых), трасс, маршрутов, спортивного оборудования и инвентаря на предмет их исправности и пригодности к эксплуатации?



- а) *визуальный*;
  - б) инструментальный;
  - в) аналитический;
3. Как называется документ, который подтверждает возможность применения спортивного инвентаря для нужд образовательной организации (*сертификат*).

**ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.**

1. Как называется комплекс мероприятий, позволяющий оценить потенциальную одаренность и прогнозировать спортивные достижения?
- а) *спортивный отбор*;
  - б) профессиональная пригодность;
  - в) профессиональная непригодность;
2. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации в определенном виде спорта, называется ...
- а) *спортивная ориентация*;
  - б) спортивная адаптация;
  - в) спортивная квалификация;
3. Относятся ли к методическому обеспечению организации учебно-тренировочного процесса методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта?  
*Варианты ответов: да или нет. Правильный ответ – да.*

**ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.**

Тестовые задания

1. С помощью какого научного метода учитель физкультуры может определить структуру межличностных отношений в классном коллективе, выявить неформального лидера?
- а) *социометрия*;
  - б) биографический метод;
  - в) метод экспертных оценок;
  - г) метод изучения продуктов деятельности;
2. Как называется научный метод, при котором в привычных для школьников условиях моделируются специальные ситуации с целью изучения свойств личности?
- а) *естественный эксперимент*;
  - б) беседа;
  - в) анкетирование;
  - г) тестирование;
3. Что НЕ ЯВЛЯЕТСЯ объектом исследования в области физического воспитания?
- а) *развитие нервной системы человека*;
  - б) воспитание физических качеств школьников;
  - в) формирование волевых черт характера юных спортсменов;
  - г) формирование у обучающихся ценности здорового образа жизни;
4. Как в научном исследовании называется научно обоснованное, но неочевидное предположение, требующее специального доказательства для своего окончательного утверждения или опровержения? (*гипотеза*)
5. Какой из методов изучения личности школьника, используемый учителем физической культуры, заключается в систематическом и целенаправленном восприятии поведения школьника? (*наблюдение*)

### **ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.**

Тестовые задания

1. Как называются педагогические способности по В.А. Крутецкому, которые заключаются в умении ясно и четко выражать свои мысли, чувства с помощью речи?

- а) *речевые*;
- б) дидактические;
- в) перцептивные;
- г) авторитарные;

2. Как называются педагогические способности по В.А. Крутецкому, которые связаны с тонким пониманием личности учащегося, его психического состояния?

- а) *перцептивные*;
- б) академические;
- в) дидактические;
- г) организаторские;

3. Педагогические способности к соответствующей области наук (математика, педагогика, химия и др.) по В.А. Крутецкому называются ...

- а) *академические*;
- б) дидактические;
- в) организаторские;
- г) коммуникативные;

4. Как мыслительная операция используется при выписке цитат из статьи или монографии, которая заключается в мысленном разделении целого на части? (*анализ*)

5. Как называется мыслительная операция, которая заключается в мысленном объединении частей в одно целое? (*синтез*)