

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология физической культуры и спорта

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы

Менеджмент в сфере физической культуры

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Арзамас

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.11 Психология физической культуры и спорта относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1: Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; принципы образования в течение всей жизни УК-6.2: Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде УК-6.3: Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств,	УК-6.1: Знать механизмы и приемы анализа и отбора психологического знания, необходимого для личностного и профессионального роста. УК-6.2: Уметь осуществлять психологическую самодиагностику, оценивать свои личностные особенности, учитывать их при планировании профессиональной деятельности. УК-6.3: Владеть навыками построения индивидуальной траектории профессионального и личностного роста с учетом своих психологических особенностей.	Контрольная работа Опрос Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов			
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста; - критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при	ОПК-1.1: Знать научные основы индивидуально-психологических различий. ОПК-1.2: Уметь использовать знания об индивидуальных различиях в профессиональной деятельности. ОПК-1.3: Владеть навыками психодиагностики.	Контрольная работа Опрос Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической			
--	---	--	--	--

	культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректирующая проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и			
--	--	--	--	--

	дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методику исследования мотивации, социометрия); - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать			
--	--	--	--	--

	поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренирово ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с			
--	---	--	--	--

	учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам			
ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.1: Знает: - основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса,	ОПК-10.1: Знать психологические основы работы с коллективом. ОПК-10.2: Уметь взаимодействовать со всеми субъектами профессиональной деятельности. ОПК-10.3: Владеть навыками проведения тренингов	Контрольная работа Опрос Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта ОПК-10.2: Умеет: - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко - жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы:			
--	--	--	--	--

	постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива; - определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта ОПК-10.3: Имеет опыт: - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководства работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач			
ОПК-2: Способен осуществлять	ОПК-2.1: Знает: - значение терминов <спортивный	ОПК-2.1: Знать принципы	Контрольная работа	Экзамен:

спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	отбор>, <выбор спортивной специализации>>, <спортивная ориентация>, разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации>; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические	психологической диагностики. ОПК-2.2: Уметь применять методики психодиагностики. ОПК-2.3: Владеть навыками психодиагностики.	Опрос Реферат Тест	Контрольные вопросы
---	--	---	-----------------------------------	----------------------------

	технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; ? химический состав организма человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в виде спорта; - особенности детей, обладающих способностями к виду спорта; - методики массового и индивидуального отбора в виде спорта ОПК-2.2: Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в виде спорта; - интерпретировать			
--	--	--	--	--

	результаты тестирования в виде спорта; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию в виде спорта; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий спортом ОПК-2.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся в виде спорта; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора			
--	---	--	--	--

	в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации			
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль	ОПК-9.1: Знать принципы психопрофилактики, психокоррекции. ОПК-9.2: Уметь формировать психодиагностический инструментарий. ОПК-9.3: Владеть навыками психодиагностики.	Контрольная работа Опрос Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и			
--	---	--	--	--

	психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств ОПК-9.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при			
--	--	--	--	--

	мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта			
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	4	4
Часов по учебному плану	144	144
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	8
- КСР	2	2
самостоятельная работа	74	90
Промежуточная аттестация	36 Экзамен	36 Экзамен

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	

					(практические занятия/лабораторные работы), часы					
	ОФ	ОЗФ	ОФ	ОЗФ	ОФ	ОЗФ	ОФ	ОЗФ	ОФ	ОЗФ
Введение в психологию физического воспитания и спорта.	28	27	4	2	4	2	8	4	20	23
Психологическая структура деятельности в сфере физического воспитания и спорта.	26	26	4	2	4	2	8	4	18	22
Влияние спортивной деятельности на психо-логическое состояние личности.	26	26	4	2	4	2	8	4	18	22
Особенности спортивного коллектива, взаимодействия его членов.	26	27	4	2	4	2	8	4	18	23
Аттестация	36	36								
КСР	2	2					2	2		
Итого	144	144	16	8	16	8	34	18	74	90

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта.

Предмет психологии физического воспитания и спорта. История развития психологии физического воспитания и спорта как науки. Психология спорта в системе наук.

Тема 2. Психологическая структура деятельности в сфере физического воспитания и спорта.

Общая структура деятельности в психологии. Цели, образующие основу действий в спорте и физическом воспитании. Потребности и мотивы занимающихся спортом.

Тема 3. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.

Понятие «Личность». Структура личности. Свойства личности. Эмоционально-волевая сфера личности.

Тема 4. Особенности спортивного коллектива, взаимодействия его членов.

Понятие об общении. Сыгранность команды и межличностное взаимодействие. Роль тренера в формировании оптимального социально-психологического климата в команде.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Психология физической культуры и спорта"

(<https://e-learning.unn.ru/enrol/index.php?id=7792>).

Иные учебно-методические материалы: Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу, адреса доступа к документам:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции УК-6:

1. Психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности.
2. Понятие «Психомоторика» и его составляющие.
3. Возрастные особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

1. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
2. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:

1. Основные характеристики эмоций и чувств. Предстартовые состояния спортсменов.
2. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.
3. Понятие «Личность» с точки зрения различных подходов в психологии. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:

1. Психологическая характеристика темперамента. Его роль в успешности спортивной деятельности.
2. Характер и способности в спорте.
3. Личность спортсменов различных специализаций. Психология спортивного отбора.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Общая и специальная психологическая подготовка.
3. Социально-психологические особенности спортивных групп, лидерства.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольная работа)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	«отлично» – выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
хорошо	«хорошо» – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания.

Оценка	Критерии оценивания
	Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
удовлетворительно	«удовлетворительно» – выполненные контрольные задания в целом содержательно со-ответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.
неудовлетворительно	«неудовлетворительно» – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-6:

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.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

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.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:

Алгоритмизация обучения движениям.

12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога в процессе обучения движениям.

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:

Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.

15. Структура волевого акта.

16. Возрастные проявления воли.

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.

18. Волевые качества.

19. Волевые усилия.

20. Структура спортивно-педагогической деятельности.

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка «отлично» выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-6:

1. Предмет психологии ФКС. Ее место в системе наук, задачи.
2. Психологическая структура деятельности в сфере физической культуры и спорта.
3. Психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности.

5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

1. Понятие «Психомоторика» и его составляющие.
2. Возрастные особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
3. Психологические особенности двигательных навыков и двигательных качеств.

5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:

1. Ощущение как психический процесс и его роль в спортивной деятельности.
2. Восприятие как психический процесс. Особенности специфических восприятий в спортивной деятельности.
3. Основные характеристики внимания. Роль внимания в физическом воспитании и спорте.

5.1.14 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:

1. Память как психический процесс и ее роль в учебной и спортивной деятельности.
2. Основные характеристики мышления. Особенности мышления в спортивной деятельности.
3. Понятие о воображении. Творчество в спорте.

5.1.15 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

1. Воля, ее психологическая характеристика и роль в достижении спортивных успехов.
2. Основные характеристики эмоций и чувств. Предстартовые состояния спортсменов.
3. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка «отлично» – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.
хорошо	Оценка «хорошо» – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит

Оценка	Критерии оценивания
	информацию только из учебни-ков. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать по-нятный и аргументированный ответ.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» - реферативная работа содержит существенные пробелы в содержании основного материала учебной программы дисциплины, отличаются неглубоким раскрытием темы, допускаются серьезные ошибки в содержании материала.

5.1.16 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-6:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение...

а) видов спорта;

б) физической культуры;

в) физического воспитания;

г) физического совершенства.

2. Несмотря на разные подходы в определении этого понятия, в обобщенном виде его можно представить, как отражение в сознании личности нужды, часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием

а) необходимость;

б) влечение;

в) потребность;

г) желание.

3. Психологическая процедура, связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена, называется

а) тестирование;

б) спортивная психодиагностика;

в) наблюдение;

г) анкетирование.

5.1.17 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

4. Совокупность качеств личности спортсмена, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной спортивной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется

а) способности;

б) умения;

в) навыки;

г) характер.

5. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция;

г) спортивная педагогика.

Дополните:

6. Без активного преодоления в спортивном соревновании объективных и субъективных трудностей невозможно достичь _____.

5.1.18 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:

7. Борьба с сильными отрицательными состояниями, связанными с такими видами спорта, как прыжки в воду, прыжки с трамплина, альпинизм, бокс, прыжки с парашютом и пр., — это волевые усилия, связанные с преодолением чувства _____.

8. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как

а) физкультурное образование;

б) физическая подготовка;

в) физическое совершенство;

г) физическая нагрузка.

9. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды называются

- а) удобные;
- б) сензитивные;
- в) подходящие
- г) критические.

5.1.19 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:

10. При длительной максимальной спортсмена наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Это состояние называется

- а) мертвая точка;
- б) монотония;
- в) пресыщение;
- б) усталость;

11. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха

- а) разочарование;
- б) фрустрация;
- в) подавленность;
- г) агрессивность.

Выберите все правильные ответы:

12. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их

- а) боевая готовность;
- б) абсолютное спокойствие;
- в) предстартовая лихорадка;
- г) предстартовая апатия;
- д) равнодушие.

5.1.20 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

5. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция;

г) спортивная педагогика.

Дополните:

13. Деструктивное стрессовое состояние, преодолеть которое спортсмену без помощи тренера, психолога, врача и товарищей по команде достаточно трудно, называется _____.

14. Значительное место в психологии спорта занимают исследования развития _____ качеств характера спортсмена.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов
хорошо	60-89% правильных ответов
удовлетворительно	40-59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок

			негрубых ошибок	
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-6

1. Предмет психологии физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Индивидуализация обучения движениям.
5. Функции педагога в процессе обучения движениям.
6. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
7. Возрастные проявления воли.
8. Волевые качества.
9. Волевые усилия.
10. Структура спортивно-педагогической деятельности.
11. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
12. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.
13. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
14. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Особенности деятельности спортивного педагога.
2. Характеристика стилей руководства.
3. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
4. Профориентация – управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
5. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.
6. Психологическая структура спортивной деятельности.
7. Психологические особенности спортивной деятельности.
8. Факторы, обуславливающие принятие решений.
9. Психологические особенности спортивного соревнования.
10. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
11. Понятие и признаки спортивного коллектива.
12. Динамические процессы в команде.
13. Общение в спорте: понятие, виды и функции.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-10

1. Предпосылки к обучению движениям.
2. Алгоритмизация обучения движениям.
3. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
4. Склонность к педагогической деятельности.
5. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
6. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
7. Состояние психической готовности спортсмена.

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

1. Способы повышения активности учащихся на уроке.
2. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
3. Теории построения и управления движениями.
4. Структура волевого акта.
5. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
6. Предмет психологии спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
7. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
8. Структура спортивной команды.
9. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
10. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-9

1. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
2. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
3. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
4. Формирование профессионального интереса.
5. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
6. Этапность спортивной деятельности.
7. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.

8. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
9. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
10. Эмоции и чувства в соревнованиях.
11. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
12. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
13. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка «отлично» выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Серова Л. К. Психология личности спортсмена / Серова Л. К. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 124 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492465> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07335-5 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=786513&idb=0>.
2. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте / Серова Л. К. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 147 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492464> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-06393-6 : 459.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?>

Action=FindDocs&ids=784657&idb=0.

Дополнительная литература:

1. Психология физической культуры и спорта / под ред. Ловягиной А.Е. - Москва : Юрайт, 2022. - 531 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489183> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-01035-0 : 1579.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=786917&idb=0>.
2. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Юрайт, 2023. - 367 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-00285-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=848325&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система «Юрайт» <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Бобылев Евгений Леонидович, кандидат психологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.01.2024 г., протокол № 1.