

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/Заочная**

**Год начала подготовки - 2023**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических  
основ физической культуры и спортивных игр, к.и.н. Кусова Д.О.**

**Владикавказ 2023**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины – 252 часа, 7 з.е.

	Очная форма обучения		Заочная форма обучения
Курс	3	3	4
Семестр	5	6	8
Лекции	36	28	8
Практические (семинарские) занятия	18	28	8
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	-	-
Итого аудиторных занятий	54	42	16
Самостоятельная работа	54	61	227
Курсовая работа	-	-	-
Форма контроля			
Экзамен		27	9
Зачет	+		
Общее количество часов	108	144	252

## 2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» в соответствии с профессиональными стандартами:

- Профессиональный стандарт 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013г. N 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный N 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. N 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный N 36091) и от 5 августа 2016 г. N 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный N 43326),

- Профессиональный стандарт 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191, являются:

- освоение студентами основных психологических положений с учётом особенностей профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера;
- формирование у студентов представления о предмете, методах и задачах психологии физической культуры и спорта, её основных категориях, месте среди других наук;
- ознакомление студентов со специфическими особенностями психологического сопровождения в спорте, физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе, а также с основными

методическими подходами организации и реализации психологических воздействий в спортивно-оздоровительной сфере.

### **Специфические задачи**

- оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;
- ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний;
- научить самостоятельно ставить и решать как диагностические, так и коррекционные задачи социально-психологического обеспечения любых организаций или команд в области спорта или активного отдыха, использовать средства физкультуры и спортивно-оздоровительной деятельности для профилактики и коррекции психических функций;
- рассмотреть основные положения проведения работ по психологическому обеспечению тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, в том числе занимающихся разными формами физкультурно-оздоровительных занятий, психологическому сопровождению спортивной деятельности;
- дать студентам общее представление о социально-психологических и психологических особенностях спортивной деятельности и физической активности в целом.

### **Общепедагогические задачи**

- обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;
- воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности

## **3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к блоку 1, обязательной части учебного плана – Б1.О.07.03. Для освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» необходимо опираться на систему знаний, полученных студентами в процессе изучения дисциплин: «Педагогика» (исследовательские возможности методов наблюдения, беседы, анкетирования, педагогического эксперимента; закономерности, принципы, методы, средства обучения; тематическое и поурочное планирование; типы уроков; требования к современному уроку), «Психология» (формирование и развитие личности ребенка, в дошкольном возрасте, младшего школьника, в подростковом возрасте, старшеклассника), «Анатомия» (органы и системы органов), «Физиология» (физическая работоспособность; особенности утомления при различных видах физических нагрузок; характеристика процессов восстановления; закономерности восстановительного периода; особенности формирования двигательных навыков

и физических качеств в детском, подростковом и юношеском возрасте), «Теория и методика физической культуры и спорта», является помощником для практических занятий по психологии.

### **Предварительные компетенции:**

**УК – 3** – Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

#### **Знать:**

- функции и средства общения, психологические особенности общения с различными категориями групп людей, методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий, методы убеждения, аргументации своей позиции, сущностные характеристики и типологию лидерства (УК. 3.1.);

#### **Уметь:**

- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, планировать, организовывать и координировать работы в коллективе, общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания, защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях, использовать в практике своей работы психологические подходы, составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка (УК 3.2.);

#### **Владеть:**

- применять образовательные и спортивные задачи в составе команды (УК 3.3);

<b>Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами</b>			
<b>Профессиональный стандарт</b>		<b>Обобщенные трудовые функции (код и наименование)</b>	<b>Трудовые функции (код и наименование)</b>
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	<i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>	<i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.</i>
			<i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>
			<i>А/03.6 Развивающая деятельность</i>

		<i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>Д Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>Д/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>
			<i>Д/04.6 Управление</i>

			<i>систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>
--	--	--	---

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

##### **Формируемые компетенции:**

**УК – 6** – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**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 – 6** – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

**ОПК – 9** – Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

**ОПК – 10** – Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- 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 6.1).
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста (ОПК 1.1.);
- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОПК 6.1.);
- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической

культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования (ОПК 9.1.);

- основы эффективных коммуникаций, типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом, основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе (ОПК 10.1).

#### **Уметь:**

- 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 6.2).
- 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 (ОПК 1.2.);
- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена, применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК 6.2.);
- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена (ОПК 9.2.);
- 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, применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы (ОПК 10.2.).

#### **Владеть:**

- применением перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда, выявлять поведенческие и личностные проблемы обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития, формирования системы

регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов (УК 6.3).

- психологическим анализом урока физической культуры (ОПК 1.3.);
- использовать приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (ОПК 6.3.);
- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта (ОПК 9.3.);
- методикой применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом (ОПК 10.3.).



## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

### 5 семестр

<i>№ не дел и</i>	<i>Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине</i>	<i>Занятия</i>		<i>Самостоятельная работа Студентов</i>		<i>Формы контроля</i>	<i>Количество баллов</i>		<i>литература</i>
		<i>л</i>	<i>пр</i>	<i>Содержание</i>	<i>Часы</i>		<i>min</i>	<i>max</i>	
1	Введение в дисциплину «Психология физической культуры и спорта».	4	2	Возрастные закономерности и факторы психического развития.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	5	1-11
2	Психологическая характеристика деятельности в физической культуре.	4	2	Анализ поведения подростков на уроках физической культуры.	5	конспект посещение лекции	0	5	1-11
3	Особенности психологических процессов у школьников на уроках физической культуры.	4	2	Сравнительный анализ психологических особенностей детей школьного возраста.	5	устный опрос посещение лекции	0	5	1-11
4	Активизация деятельности учащихся в процессе физической культуры.	4	2	Влияние физических нагрузок на психические процессы.	5	конспект посещение лекции	0	5	1-11
5	Психологические основы активизации физического самовоспитания обучающихся.	4	2	Психологический портрет учителя физической культуры.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-11
6	Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой.	4	2	Психологические аспекты пропаганды физической культуры.	5	конспект устный опрос	0	4	1-11
7	Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры.	4	2	Психическое развитие детей посредством занятий физической культурой.	10	конспект устный опрос посещение	0	4	1-11

				Психическое развитие детей посредством занятий спортом.		лекции			
8	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры.	4	2	Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-11
9	Психология общения в физкультурно-педагогической деятельности.	4	2	Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных навыков.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	4	1-11
				Психологические особенности подростка в связи с особенностями физического развития.	4				
	Текущая работа студентов							40	
	Рубежная аттестация							30	
	Зачет							30	
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>18</b>		<b>54</b>				

## 6 семестр

<i>№ недели</i>	<i>Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине</i>	<i>Занятия</i>		<i>Самостоятельная работа Студентов</i>		<i>Формы контроля</i>	<i>Количество баллов</i>		<i>литерату ра</i>
		<i>л</i>	<i>пр</i>	<i>Содержание</i>	<i>Часы</i>		<i>min</i>	<i>max</i>	
1	Введение в психологию спорта.	2	2	Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.	5	посещение лекции конспект	0	3	1-11
2	Мотивация спортивной деятельности.	2	2	Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	3	1-11
3	Психология личности спортсмена и тренера.	4	4	Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Пути применения идеомоторной тренировки и сенсорной репродукции в спортивной практике.	6	конспект посещение лекции	0	3	1-11
4	Психологические основы физической подготовки спортсмена.	2	2	Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	3	1-11

5	Психологические основы тактической подготовки спортсмена.	2	2	Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.	5	посещение лекции конспект	0	3	1-11
6	Психологические основы технической подготовки спортсмена.	2	2	Сравнительная эффективность методов психорегуляции. Технология обучения навыкам психорегуляции и организации тренингов психорегуляции.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	3	1-11
7	Психология спортивного соревнования.	4	4	Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психорегуляции.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	3	1-11
8	Психические состояния в спорте и их регуляция.	2	2	Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц). Методы психорегуляции в состоянии фрустрации спортсмена.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	3	1-11
9	Интуиция и интуитивность в спорте.	2	2	Особенности динамики функционального состояния как результат обучения спортсменов навыкам психорегуляции.	5	посещение лекции конспект	0	3	1-11
10	Психологические аспекты зрелищной стороны спортивного соревнования.	2	2	Изучение психологических средств саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена. Методы гетерорегуляции.	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	3	1-11

11	Социально-психологическая особенность спортивной группы.	2	2	Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости спортсмена.	5	посещение лекции конспект	0	5	1-11
12	Эмоциональные особенности спортивной деятельности.	2	2	Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).	5	конспект устный опрос посещение лекции	0	5	1-11
	Текущая работа студентов							40	
	Рубежная аттестация							30	
	Экзамен							30	
	<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>28</b>		<b>61</b>				

Примечания:

- все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов;
- в целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## 5.2. Содержание дисциплины на заочной форме обучения

№ темы	Наименование тем, изучаемых по данной дисциплине	ОЗО			Формы контроля
		Лекции часы	Практ. часы	Самост. работа, часы	
1	Введение в дисциплину «Психология физической культуры и спорта».	2		8	конспект
2	Психологическая характеристика деятельности в физической культуре.		2	6	устный опрос
3	Особенности психологических процессов у школьников на уроках физической культуры.	2		5	конспект
4	Активизация деятельности учащихся в процессе физической культуры.		2	8	устный опрос
5	Психологические основы активизации физического самовоспитания обучающихся.			8	устный опрос
6	Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой.			8	устный опрос
7	Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры.			8	конспект
8	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры.			8	устный опрос
9	Психология общения в физкультурно-педагогической деятельности.		2	6	конспект
10	Возрастные закономерности и факторы психического развития.			8	реферат
11	Анализ поведения подростков на уроках физической культуры.			8	конспект
12	Сравнительный анализ психологических особенностей детей школьного возраста.			8	конспект

13	Психологические аспекты пропаганды физической культуры.			8	конспект
14	Психическое развитие детей посредством занятий физической культурой.			8	тестовые задания
15	Мотивация спортивной деятельности.			8	устный опрос
16	Психология личности спортсмена и тренера.			8	конспект
17	Психологические основы физической подготовки спортсмена.			8	устный опрос
18	Психологические основы тактической подготовки спортсмена.	2		6	конспект
19	Психологические основы технической подготовки спортсмена.			8	конспект
20	Психология спортивного соревнования.			8	конспект
21	Психические состояния в спорте и их регуляция.	2		6	конспект
22	Интуиция и интуитивность в спорте.			8	конспект
23	Психологические аспекты зрелищной стороны спортивного соревнования.		2	6	
24	Социально-психологическая особенность спортивной группы.			8	реферат
25	Эмоциональные особенности спортивной деятельности.			8	реферат
26	Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.			8	конспект
27	Сравнительный анализ психологических особенностей детей школьного возраста.			8	конспект
28	Технология обучения навыкам психорегуляции и организации тренингов психорегуляции.			8	
29	Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психорегуляции.			8	реферат
30	Сравнительная эффективность методов психорегуляции.			8	реферат
<b>итого:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>227</b>	

## 6. Образовательные технологии

**Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)** предполагают активную информатизацию образовательного процесса, использование современных инструментов управления и организации обучения (открытый доступ к информации в Интернете, электронные гаджеты для учебы и т. д.).

Внедрение ИКТ в образовательный процесс не столько насущная необходимость, сколько осознанный процесс технологизации рутинных процессов с целью высвобождения творческой энергии личности современного общества. Основной целью педагогов становится не только организация и ведение процесса овладения прочными базовыми знаниями и навыками учебы, но и формирование личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни. При переходе к новым формам обучения, использующим сетевые технологии, возникает тенденция – ориентироваться на сеть распределенных образовательных ресурсов нового поколения, которые могут применяться в режиме коллективного доступа многих учебных заведений к единым образовательным ресурсам по сети Интернет.

Этот путь открывает ряд неоспоримых преимуществ: создаются предпосылки для обеспечения единой базовой подготовки учащихся независимо от территориального расположения учебного заведения, наличия собственных высокопрофессиональных педагогических кадров, образовательных ресурсов и пр.; повышается наукоемкость, результативность и дидактическая эффективность образовательных ресурсов за счет активного использования современных средств вычислительной техники; значительно сокращаются затраты на создание, поддержку и развитие образовательных ресурсов за счет исключения их массового тиражирования; становятся принципиально доступными многим образовательным учреждениям или отдельным учащимся уникальные образовательные ресурсы.

**Технологии дистанционного обучения** — информационные технологии, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

**Технология интерактивного обучения** (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

**Технология контекстного обучения** – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

**Технология активного обучения** — такая организация учебного процесса, при которой невозможно неучастие в познавательном процессе: каждый ученик либо имеет определенное ролевое задание, в котором он должен публично отчитаться, либо от его деятельности зависит качество выполнения поставленной перед группой познавательной задачи.

**Технология лекционного занятия** – это систематическое, последовательное, монологическое изложение учебного материала, как правило, теоретического характера; представляет собой органическое единство метода и формы обучения. Лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации, так как обширный материал излагается концентрировано, в логически выдержанной форме, с учетом характера профессиональной деятельности студентов. В своем классическом виде она представляет собой монологическое изложение преподавателем учебной информации. Однако, чтобы повысить эффективность данного вида занятия, активизировать познавательную деятельность студентов, в учебный процесс в последние годы внедряются элементы диалога, дискуссии, проблемного изложения, широко используются современные технические средства обучения (ТСО) и т. д. Лекция – это творческий процесс деятельности преподавателя, требующий от него большого напряжения всех духовных сил и сосредоточенности, особенно при чтении.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).



**Технология практических занятий** — метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у студентов умений и навыков применения знаний, полученных на лекции и в ходе самостоятельной работы. Практические занятия представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач, образцы которых были даны на лекциях. В итоге у каждого обучающегося должен быть выработан определенный профессиональный подход к решению каждой задачи и интуиция. В связи с этим вопросы о том, сколько нужно задач и какого типа, как их расположить во времени в изучаемом курсе, какими домашними заданиями их подкрепить, в организации обучения в вузе далеко не праздные. Отбирая систему упражнений и задач для практического занятия, преподаватель стремится к тому, чтобы это давало целостное представление о предмете и методах изучаемой науки, причем методическая функция выступает здесь в качестве ведущей.

**Технология проведения ролевой игры** включает две составляющие: во-первых, метод организации и проведения самой игры; во-вторых, технологию организации и проведения последующего обсуждения, анализа и обобщения результатов. Игровая образовательная технология, представляющая собой моделирование проблемной профессиональной ситуации, решение которой достигается в процессе ролевого взаимодействия участников, по правилам, с формированием команд игроков и «группы экспертов», в соответствии с сюжетом, по определенному сценарию и последующей оценкой принятого решения.

**Дискуссия** (от лат. *discussio* — рассмотрение, исследование) — обсуждение спорного вопроса, проблемы. Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая спорную (дискуссионную) проблему, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию.

Под дискуссией также может подразумеваться публичное обсуждение каких-либо проблем, спорных вопросов на собрании, в печати, в беседе. Отличительной чертой дискуссии выступает отсутствие тезиса, но наличие в качестве объединяющего начала темы. К дискуссиям, организуемым, например, на научных конференциях, нельзя предъявлять тех же требований, что и к спорам, организующим началом которых является тезис. Дискуссия часто рассматривается как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы.

**Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией»** — наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения учащихся в учебный процесс. В ходе лекции преподаватель задает вопросы, которые предназначены для выяснения мнений и уровня осведомленности учащихся по рассматриваемой проблеме. Ученики отвечают с мест.

Такая лекция позволяет привлекать внимание обучаемых к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории.

**Круглый стол** — общество, конференция или собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Используется в двух смыслах — как свободная конференция разнородных участников для непосредственного обсуждения определённых проблем (в частности, конфликтов) и — реже — как закрытое общество избранных, принимающее в кулуарах важные решения.

В современном значении выражение *круглый стол* употребляется с XX века как название одного из способов организации обсуждения некоторого вопроса; этот способ характеризуется следующими признаками:

- цель обсуждения — обобщить идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы;
- все участники круглого стола выступают в роли проponentов (должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников); отсутствие набора нескольких ролей характерно не для всех круглых столов;
- все участники обсуждения равноправны; никто не имеет права диктовать свою волю и решения.

Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями. В процессе круглых столов оригинальные решения и идеи рождаются достаточно редко. Более того, зачастую круглый стол

играет скорее информационно-пропагандистскую роль, а не служит инструментом выработки конкретных решений.

## **7. Методические указания по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»**

### **7. 1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

- самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;
- самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций.

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения. Ее роль в современном образовании возрастает с введением ФГОС нового поколения. В программах и профессиональных модулях организация самостоятельной работы студентов занимает приоритетную позицию. Идет не формальное увеличение часов на самостоятельную работу, а организации процесса обучения на деятельностной основе, обеспечивающих субъективную позицию студента, формирование у него опыта практической деятельности, а на его основе – овладения профессиональными и общими компетенциями.

Самостоятельная работа становится основой организации образовательного процесса, так как данная форма обучения обеспечивает реализации субъективной позиции студента, т. к. требует от него высокой самоорганизации и самостоятельности.

**Самостоятельная работа** - это планируемая в рамках учебного плана деятельность обучающихся по освоению содержания компетенций, которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

**Цель самостоятельной работы** - формирование у обучающихся компетенций, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Специфика самостоятельной работы обучающегося как формы обучения заключается в том, что ее основу составляет работа обучающихся над определенным учебным заданием в специально предоставленное для этого время; обучающийся сам выбирает способы выполнения задания, непосредственное фактическое участие преподавателя в руководстве самостоятельной работой отсутствует, но есть опосредованное управление преподавателем самостоятельной познавательной деятельностью обучающихся (на основе инструктажа, консультаций, рекомендаций); обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленные в задании цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих действий.

Самостоятельная работа обладает огромным образовательным потенциалом, поскольку в ее ходе происходит систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умения работать с различными видами информации, умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развиваются познавательные способности и активность обучающихся; формируются такие качества личности, как ответственность и организованность, самостоятельность мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; воспитывается самостоятельность как личностное качество будущего рабочего и специалиста.

Знание видов классификации самостоятельной работы позволяют преподавателю более эффективно сконструировать или подобрать задания для самостоятельной работы в соответствии с решаемыми образовательными задачами.

### **Содержание самостоятельной работы по курсу «Психология физической культуры и спорта».**

1. Анализ поведения подростков на уроках физической культуры.
2. Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц).
3. Влияние психомоторики спортсмена на его толерантность к стресс-факторам.
4. Влияние самооценки спортсмена на спортивный результат.
5. Влияние физических нагрузок на психические процессы
6. Возрастные закономерности и факторы психического развития.
7. Единство психологических и физических качеств спортсмена.
8. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Пути применения идеомоторной тренировки и сенсорной репродукции в спортивной практике.
9. Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости спортсмена.
10. Изучение психологических средств саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена.
11. Классификация неблагоприятных психических состояний спортсменов.
12. Методы гетерорегуляции. Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.
13. Методы и способы психо-профилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.
14. Методы психологической саморегуляции.
15. Методы психорегуляции в состоянии фрустрации спортсмена.
16. Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).
17. Особенности динамики функционального состояния как результат обучения спортсменов навыкам психорегуляции.
18. Причины эмоционального возбуждения и тревожности.
19. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена.
20. Психическое развитие детей посредством занятий спортом.
21. Психологические аспекты пропаганды физической культуры и спорта.
22. Психологический портрет учителя физической культуры.
23. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
24. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.
25. Сравнительная эффективность методов психорегуляции.
26. Сравнительный анализ психологических особенностей детей школьного возраста.
27. Технология обучения навыкам психорегуляции и организации тренингов психорегуляции.
28. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психорегуляции.

## **7.2. Методические рекомендации для написания реферата:**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

1. Титульный лист реферата оформляется по стандарту.
2. Реферат желательно должен быть напечатан.
3. Оформление: шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.
4. Нумерация в правом нижнем углу, титульный лист не нумеруется.
5. На втором листе – содержание. Пункты: введение, заключение и список литературы не нумеруются, а также приложения (если есть).
6. Содержание реферата должно раскрывать тему.
7. Список литературы должен содержать не менее 5-7 источников. В него желательно не должно входить более 1-2 учебников, учебно-методических пособий или учебно-методических материалов.
8. В список литературы могут входить научные работы: монографии, статьи, тезисы.
9. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу – в квадратных скобках номер источника, соответствующий номеру в списке литературы.
10. В реферате могут быть описаны примеры исследования, фрагменты биографии учёного и др.

### **Темы рефератов:**

1. Возрастные особенности внимания, восприятия, мышления, памяти.
2. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных навыков.
3. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.
4. Лидерство в спортивной группе.
5. Личностные особенности и их учет в работе по физической культуре.
6. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена.
7. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
8. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
9. Мотивация спортивной деятельности.
10. Организация эффективного восприятия на занятиях спортом.
11. Основы общей и специальной психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.
12. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
13. Основы психорегуляции в спорте.
14. Предсоревновательные психические состояния.
15. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании.
16. Психологическая характеристика физических качеств.
17. Психологические основы диагностики в спорте.
18. Психологические основы обучения и воспитания.
19. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
20. Психологические основы отбора в спорте.
21. Психологические основы самовоспитания.
22. Психологические основы спортивной дидактики.
23. Психологические особенности двигательных навыков, стадии формирования двигательных навыков.
24. Психологические особенности личности тренера, авторитет тренера.

25. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.
26. Психологические особенности подростка в связи с особенностями физического развития.
27. Психологические особенности спортивного соревнования
28. Психологические особенности школьника младшего возраста.
29. Психологические особенности школьника старшего возраста.
30. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
31. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов, тактическое мышление спортсмена.
32. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
33. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
34. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
35. Развитие познавательных процессов и осознанности выполнения движений.
36. Развитие эмоционально-волевой сферы школьника.
37. Роль представлений в управлении движениями.
38. Социально-психологические аспекты физического воспитания.
39. Социально-психологический климат в спортивной группе.
40. Специфические психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
41. Способности и умения тренера.
42. Способы поддержания устойчивости внимания.
43. Стиль деятельности тренера.
44. Успешность спортивной деятельности и общение.
45. Факторы, способствующие повышению активности обучающихся на занятиях физической культурой и спортом.
46. Физическая культура – средство воспитания морально-волевых качеств в младших классах.
47. Формирование личности в физическом воспитании.
48. Формирование личности спортсмена.
49. Экстремальные ситуации соревновательного характера.
50. Эмоции и воля их проявление и развитие при выполнении физических упражнений.

### **7.3.Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.
2. Выделите главное, составьте план.
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от обучающегося целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

#### **7.4.Рекомендации по подготовке к семинару**

Готовясь к семинару, студенты должны:

- познакомиться с рекомендованной литературой;
- рассмотреть различные точки зрения по вопросу;
- выделить проблемные области;
- сформулировать собственную точку зрения;
- предусмотреть спорные моменты и сформулировать дискуссионный вопрос.

При подготовке, студент должен правильно оценить вопрос, который он взял для выступления к семинарскому занятию. Но для того что бы правильно и четко ответить на поставленный вопрос необходимо правильно уметь пользоваться учебной, и дополнительной литературой.

Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом.
- раскрытие сущности проблемы.
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Разумеется, студент не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность.

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

#### **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку рефератов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

**Форма промежуточного контроля:**

- 1. дневная форма обучения - зачет в пятом семестре, экзамен в шестом семестре.**
- 2. Заочная форма обучения – зачет в восьмом семестре.**

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся. Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады. Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине. Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-18 недель в том числе:	<b>0</b>	<b>40</b>
• Работа на семинарских занятиях;	0	30
• Написание докладов и конспектов	0	10
<b>Рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

### Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Рубежная аттестация – максимально 30 баллов; Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 40 баллов. Зачет — максимально 30 баллов. Экзамен — максимально 30 баллов. По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо «неудовлетворительно»/«незачет». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам. Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов. Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-бальной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины.

### Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
50-70	Удовлетворительно	3
36-49	Неудовлетворительно	2
0-35		2

#### 8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

##### Критерии оценивания экзамена

Отметка **«ОТЛИЧНО»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

Отметка **«ХОРОШО»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 незначительные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.

Отметка **«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

Отметка **«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем



рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.

### Критерии оценивания зачета

Баллы (рейтинговой оценки в %)	Оценка зачета	Критерии
50-100	«зачтено»	«зачтено» выставляется студенту, если он знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. В ответе могут быть допущены неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом в ходе ответа на дополнительные вопросы преподавателя.
менее 50	«не зачтено»	«не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

### Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Критерии оценки устного и/или письменного ответа  
на практическом занятии

Оценка	Критерий
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

### Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, докладов

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
  2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
  3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
  4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

## 8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации

Рубежная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования в системе Moodle. 30 баллов складываются из ответов на 30 вопросов. Количество вопросов в одном задании – 30. Баллы – ответ на 1 вопрос оценивается в 1 балл.

### Примерные тестовые вопросы для контроля текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Предмет - «психология физической культуры и спорта» тесно взаимосвязан с...  
патопсихологией  
возрастной психологией  
генетической психологией

Активность учащихся на уроках физической культуры, связанная с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений называется?  
Познавательной  
двигательной  
Социальной

Активность учащихся, проявляющаяся во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, называется?  
социальной  
познавательной  
двигательной

Функция учителя физической культуры заключающаяся в передаче ученикам специальных знаний и умений – называется....  
управленческо-организаторская функция  
образовательно-просветительская функция  
воспитательная функция

Функция учителя физической культуры заключающаяся в организации уроков, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнованиях и в управлении всей спортивной деятельностью учащихся называется....  
управленческо-организаторская функция  
образовательно-просветительская функция  
воспитательная функция

Способности учителя физической культуры проникнуть во внутренний мир ученика, связанные с тонким пониманием личности школьника и его психологического состояния – это:  
авторитарные способности  
перцептивные способности  
академические способности.

Способности учителя физической культуры распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно – это:  
авторитарные способности  
перцептивные способности  
аттенционные способности

Умения учителя физической культуры делятся на .....

- конструктивные
- гностические
- двигательные
- все ответы верны

При каком стиле деятельности учителя физической культуры, ученик является субъектом педагогических воздействий учителя?

- либеральном
- авторитарном
- демократическом

Какой авторитет учителя физической культуры зависит от знаний и умений в области физической культуры и спорта?

- авторитет дружбы
- авторитет профессионализма
- авторитет возраста

Какой авторитет учителя физической культуры основан на боязни учеников перед учителем?

- авторитет подавления
- авторитет педантизма
- авторитет чванства

Какой авторитет учителя физической культуры строится на беспрекословном соблюдении правил, норм и порядка?

- авторитет педантизма
- авторитет чванства
- авторитет возраста

Подготовка спортсмена, как на тренировках, так и на соревнованиях реализовывать свои физические способности, технические навыки и умения, несмотря на постоянно повышающиеся уровни и плотность результатов в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности – называется:

- технической подготовкой
- тактической подготовкой
- психологической подготовкой

Какую силу способно развивать нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении?

- скоростную
- максимальную
- силовую

Усталость – это....

- объективное переживание признаков утомления
- субъективное переживание признаков утомления
- отсутствие внимания и сознания

Какое волевое качество выражается в способности ясно определить ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения?

- настойчивость
- целеустремленность
- решительность

Какое волевое качество выражается в стремлении достичь намеченной цели, энергично и активно преодолеть препятствия на пути к достижению цели?

- настойчивость
- целеустремленность

решительность

Какое волевое качество выражается в активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний?

настойчивость

целеустремленность

решительность

Психологическое состояние, характеризующееся уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов называется:

«предстартовой лихорадкой»

«боевой готовностью»

«предстартовой апатией»

Психологическое состояние, при котором у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей, называется:

«предстартовой лихорадкой»

«боевой готовностью»

«предстартовой апатией»

Психологическое состояние, при котором спортсмен испытывает волнение, панику, травму за благоприятный исход соревнований, называется:

«предстартовой лихорадкой»

«боевой готовностью»

«предстартовой апатией»

#### **Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»**

1. Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.
3. Роль психологии в формировании учителя физической культуры.
4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.
5. Психологическая характеристика физических качеств.
6. Психологические особенности двигательных навыков и стадии их формирования.
7. Решение общевоспитательных задач на уроках физической культуры.
8. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
9. Специфические психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
10. Организация самовоспитания в целях эффективности занятий физической культурой.
11. Особенности мыслительной деятельности.
12. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
13. Деятельность учителя физической культуры (Условие психологической напряженности, условия физической нагрузки, условия связанные с внешними факторами).
14. Способности необходимые учителю физической культуры.
15. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
16. Психологические особенности спортивной деятельности.
17. Психология школьника как субъект учебной деятельности.
18. Субъективные и объективные трудности в деятельности учителя физической культуры.
19. Умение учителя физической культуры.
20. Стиль деятельности учителя физической культуры.

## Перечень экзаменационных вопросов по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

1. Мотивация спортивной деятельности.
2. Психологические основы физической подготовки спортсмена.
3. Психология личности спортсмена и тренера.
4. Психологические основы технической подготовки спортсмена.
5. Психологические основы тактической подготовки спортсмена.
6. Психология спортивного соревнования.
7. Психические состояния в спорте и их регуляция.
8. Интуиция и интуитивность в спорте.
9. Психологические аспекты зрелищной стороны спортивного соревнования.
10. Социально-психологическая особенность спортивной группы.
11. Эмоциональные особенности спортивной деятельности.
12. Авторитет учителя физической культуры.
13. Психологические особенности личности тренера.
14. Понятие об индивидуальности и ее роль в процессе преподавания.
15. Развитие эмоциональной сферы школьников на уроках физической культуры.
16. Типические особенности личности школьника.
17. Развитие волевой сферы школьника.
18. Профессиональные особенности деятельности учителя физической культуры.
19. Развитие мотивационной сферы школьников.
20. Психология школьника как субъекты учебной деятельности.
21. Возрастные особенности развития школьников.

### Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 50 баллов)	«Минимальный уровень» (50-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> </ul>	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания теоретического материала;</li> <li>• неполные ответы</li> </ul>	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание и понимание основных вопросов</li> </ul>	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>• глубокие, всесторонние и аргументированные знания</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>• непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>• отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>• отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.</li> </ul>	<p>на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>• недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>• умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</li> </ul>	<p>контролируемого объема программного материала;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• твердые знания теоретического материала;</li> <li>• способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>• правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>• умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>• владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>• наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</li> </ul> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.</p>	<p>программного материала;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>• способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>• логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя;</li> <li>• умение решать практические задания;</li> <li>• свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
<p><b>Оценка</b> <b>«неудовлетворительно»</b> <b>/незачтено</b></p>	<p><b>Оценка</b> <b>«удовлетворительно» /</b> <b>«зачтено»</b></p>	<p><b>Оценка «хорошо» /</b> <b>«зачтено»</b></p>	<p><b>Оценка «отлично» /</b> <b>«зачтено»</b></p>

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература

#### а) основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/511502>.
2. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/511039>

#### б) дополнительная литература:

3. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья : базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие : [16+] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов ; Южный федеральный университет, Факультет психологии. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. — 176 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077> — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст : электронный.
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514549>
5. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514562>
6. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514561>
7. Психология спорта : наука, искусство, профессия / под ред. К. А. Бочавер, Л. М. Довжик ; Московский институт психоанализа, Лаборатория психологии спорта. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 270 с. : ил., табл., схем. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696504>
8. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов, Н. А. Шакина ; под ред. В. Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 123 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>
9. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва : Спорт, 2016. — 624 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный.

в) изданные методические указания, разработанные составителями рабочей программы:

10. Кусова Д.О. Психологические основы физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие. Сев.-Осет. гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова. – Владикавказ: СОГУ: ИПЦ ИП Цопанова А.Ю., 2015. – 56 с.
11. Калустьянц К.А., Цаллагов М.С., Саракаева С.А., Соскиева И.Д., Кусова Д.О. Здоровый образ жизни и адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие. Сев.-Осет. гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова. – Владикавказ: СОГУ им. К.Л. Хетагурова 2021. – 70 с.

г) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) <http://www.biblioclub.ru>.
2. «Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <http://www.urait.ru/>.
3. ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» IT компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru).
4. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) [www: elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).
5. Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) <https://eivis.ru/>
6. «Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» <http://НЭБ.Рф>.

#### Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru">https://www.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>

#### 10. Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №12: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 58 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8



вебинаров	
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г
2	Windows 10 ProforWorkstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г
3	OfficeStandard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г
4	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023г) с ОАО «Анти-Плагиат»
5	Планы	№8867, от09.01.2023г. (09.01.2023г. до 31.12.2023г.) ООО ЛММИС
6	MOODLE	Бесплатное российское
7	Личный кабинет абитуриента	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г
8	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г
9	KasperskyEndpoint Security	До 22.01.2024
10	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от

	знаний»	06.02.2015 г. (бессрочно)
11	Система тестирования SunrayWEBClass	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
12	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

#### **11. Лист обновления/актуализации**

##### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа одобрена на заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.