

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Психология физического воспитания Б1.В.ОД.7

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Шайхиев Р.Р.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 849499919

Казань  
2019

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации, RRShajhiev@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

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

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.7 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 4, 5 курсах, 8, 9 семестры.

Учебная дисциплина 'Психология физического воспитания' является профилирующей дисциплиной в системе профессионального физкультурного образования. Профилирующее и ведущее положение данной дисциплины обосновано тем, что деятельности специалиста по Физической культуре и спорту имеет прежде всего педагогическую направленность, следовательно, предполагает:

- изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека;
- разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни;
- практическую реализацию принципов средствами физической культуры и спорта в процессе формирования личности, ее приобщения к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	Готов использовать методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-1 (общекультурные компетенции)	Владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
ОК-4 (общекультурные компетенции)	Способен использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к выполнению профессиональной деятельности
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	Владеет основами речевой профессиональной культуры
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	Владеет одним из иностранных языков на уровне профессионального общения
ПК-10 (профессиональные компетенции)	способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности культурно-просветительской деятельности в сфере физической культуры и спорта Способен к использованию отечественного и зарубежного опыта организации культурно-просветительской деятельности
ПК-11 (профессиональные компетенции)	Способен выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно-просветительской деятельности
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
ПК-3 (профессиональные компетенции)	Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
ПК-7 (профессиональные компетенции)	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Готов к кооперации с коллегами, к работе в коллективе Умеет разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий
ПК-9 (профессиональные компетенции)	Способен профессионально взаимодействовать с участниками культурно-просветительской деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры;

- условия формирования личности, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры, понимать роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении, нравственных обязанностей человека по отношению к другим людям;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся;
- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;
- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;
- способы медико-биологического, педагогического, психологического изучения занимающихся;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов;
- организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры;
- организационные и экономические основы сферы физической культуры и спорта.

## 2. должен уметь:

- определять и представлять аргументировано собственное отношение к дискуссионным проблемам в педагогике;
- вести диалог-беседу общего характера, использовать правила речевого этикета;
- использовать стандартное программное обеспечение в профессиональной деятельности;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
  - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
  - использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;
  - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
  - использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
  - оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
  - аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;
  - бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
  - уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
  - организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

### 3. должен владеть:

- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
- навыками публичного выступления;
- основами реферирования и аннотирования литературы по специальности;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;
- методами и средствами сбора обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

Разделять процессы на этапы, звенья, периоды; устанавливать причинно-следственные, временные, функциональные связи между частями и целым; сопоставлять, классифицировать, ранжировать объекты по различным критериям и основаниям; различать факты, мнения, доказательства, гипотезы; самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, критически оценивать полученные результаты. Понимать ценность образования как средства развития личности.

## 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) 144 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 8 семестре; экзамен в 9 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема 1. Введение в психологию физического воспитания	8	1-2	4	0	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	8	3-4	4	0	0	Реферат
3.	Тема 3. Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности	8	5-6	0	10	0	Письменная работа
4.	Тема 4. Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики	8	7-8	0	10	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера	9	9-10	4	0	0	Контрольная работа
6.	Тема 6. Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	9	1-2	6	0	0	Презентация
7.	Тема 7. Тема 7. Психология личности спортсмена	9	3-4	0	8	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
8.	Тема 8. Социальная психология спортивных групп	9	5-6	0	10	0	Реферат
9.	Тема 9. Психологическое обеспечение спортивных групп	9	7-8	0	8	0	Контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	Зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	9		0	0	0	Экзамен
	Итого			18	46	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Тема 1. Введение в психологию физического воспитания

#### *лекционное занятие (4 часа(ов)):*

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психического знания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая классификация видов спорта.

### Тема 2. Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры

#### *лекционное занятие (4 часа(ов)):*

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Физиологические основы внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Значение внимания в деятельности. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности восприятия. Физиологические основы восприятия. Классификация восприятий. Восприятие как деятельность. Особенности мыслительной деятельности. Физиологические механизмы мышления. Логика и психология мышления. Мышление как процесс. Мышление и решение задач. Виды мышления. Качества мышления. Особенности проявления памяти. Основные процессы памяти. Память в свете современной науки. Виды памяти. Индивидуальные различия памяти и ее развитие. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

### Тема 3. Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности

#### *практическое занятие (10 часа(ов)):*

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическая структура двигательного действия. Психологические основы формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения ? основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

### Тема 4. Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики

#### *практическое занятие (10 часа(ов)):*



Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологические особенности физической подготовки. Особенности осознания физических качеств. Краткая психологическая характеристика основных физических качеств. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологические особенности технической подготовки. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов и функций. Психологические особенности двигательных навыков. Формирование двигательных навыков. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Психологические особенности тактической подготовки. Связь тактической подготовки спортсмена с развитием психических функций. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

#### **Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера**

##### ***лекционное занятие (4 часа(ов)):***

Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера.

#### **Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

##### ***лекционное занятие (6 часа(ов)):***

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

#### **Тема 7. Психология личности спортсмена**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

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

#### **Тема 8. Социальная психология спортивных групп**

##### ***практическое занятие (10 часа(ов)):***

Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общения. Особенности взаимоотношений в системе "тренер-спортсмен". Особенности взаимоотношений в системе "спортсмен-спортсмен".

#### **Тема 9. Психологическое обеспечение спортивных групп**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Методика психодиагностических измерений в спорте. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования психических процессов. Методы диагностики функциональных состояний. Методы изучения групповой деятельности. Психологические основы отбора в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Система психологического отбора спортсмена. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологическая подготовка спортсменов к продолжительному тренировочному процессу. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте. Методы восстановления психической работоспособности.

#### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Тема 1. Введение в психологию физического воспитания	8	1-2	подготовка к устному опросу	12	Устный опрос
2.	Тема 2. Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	8	3-4	подготовка к реферату	10	Реферат
3.	Тема 3. Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности	8	5-6	подготовка к письменной работе	12	Письменная работа
4.	Тема 4. Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики	8	7-8	подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
5.	Тема 5. Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера	9	9-10	подготовка к контрольной работе	4	Контрольная работа

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
6.	Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	9	1-2	подготовка к презентации	4	Презентация
7.	Тема 7. Психология личности спортсмена	9	3-4	подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
8.	Тема 8. Социальная психология спортивных групп	9	5-6	подготовка к реферату	4	Реферат
9.	Тема 9. Психологическое обеспечение спортивных групп	9	7-8	подготовка к контрольной работе	2	Контрольная работа
	Итого				62	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### Тема 1. Тема 1. Введение в психологию физического воспитания

Устный опрос , примерные вопросы:

Устный опрос , примерные вопросы: Вопросы: 1. Цель и особенности физического воспитания. 2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. 3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта. 4. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях спортивной деятельности.

### Тема 2. Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры

Реферат , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Структура спортивно-педагогической деятельности. 2. Особенности деятельности спортивного педагога. 3. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности спортивно-педагогической деятельности. 4. Творчество в деятельности тренера.

### Тема 3. Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности

Письменная работа , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. 2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. 3. Особенности мыслительной деятельности. 4. Особенности проявления памяти. 5. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. 6. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. 7. Дидактические принципы.

#### **Тема 4. Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики**

Устный опрос , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Эмоции. 2. Чувства. 3. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности учащегося.

#### **Тема 5. Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера**

Контрольная работа , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Предмет психологии спорта. 2. Развитие психологии спорта в России. 3. Задачи психологии спорта. 4. Психологические особенности спортивной деятельности.

#### **Тема 6. Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

Презентация , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Понятие и признаки спортивного коллектива. 2. Структура спортивной команды. 3. Динамические процессы в команде. 4. Совместимость в спортивной деятельности.

#### **Тема 7. Тема 7. Психология личности спортсмена**

Устный опрос , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Психологические особенности спортивного соревнования. 2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. 3. Состояние психической готовности. 4. Диагностика предстартового состояния. 5. Регуляция предстартовых состояний.

#### **Тема 8. Тема 8. Социальная психология спортивных групп**

Реферат , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Психологические особенности физической подготовки. 2. Психологические особенности тактической подготовки. 3. Психологические факторы успешности тактических действий. 4. Психологические особенности мышления в спорте.

#### **Тема 9. Тема 9. Психологическое обеспечение спортивных групп**

Контрольная работа , примерные вопросы:

Вопросы: 1. Основные факторы надежности в спорте. 2. Понятие о психической надежности. 3. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях. 4. Этапы и принципы психологического отбора. 5. Понятие психорегуляции и ее назначение. 6. Методы психорегуляции. 7. Развитие саморегуляции.

#### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 8 семестре)

#### **Итоговая форма контроля**

экзамен (в 9 семестре)

Примерные вопросы к экзамену:

Приложение 1.

Перечень вопросов к зачету:

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на уроке.

8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям.
11. Алгоритмизация обучения движениям.
12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога в процессе обучения движениям.
14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
15. Структура волевого акта.
16. Возрастные проявления воли.
17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
18. Волевые качества.
19. Волевые усилия.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности.
21. Особенности деятельности спортивного педагога.
22. Характеристика стилей руководства.
23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
24. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.
28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
30. Профорентация - управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
31. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.
32. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.
33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
34. Психологическая структура спортивной деятельности.
35. Этапность спортивной деятельности.
36. Психологические особенности спортивной деятельности.
37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
40. Факторы, обуславливающие принятие решений.
41. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
44. Эмоции и чувства в соревновании.
45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
46. Состояние психической готовности спортсмена.
47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.

50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
51. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.
52. Понятие и признаки спортивного коллектива.
53. Структура спортивной команды.
54. Динамические процессы в команде.
55. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
56. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.
57. Общение в спорте: понятие, виды и функции.
58. Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное.
59. Коммуникативная компетентность: понятие, структура.
60. Понятие идеомоторного акта.
61. Принципы идеомоторной тренировки.
62. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.
63. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.
64. Диагностика навыка психической саморегуляции.
65. Формирование навыка психической саморегуляции.
66. Методы психорегуляции.

Перечень экзаменационных билетов:

БИЛЕТ ♦ 1.

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Психологические особенности спортивного соревнования.

БИЛЕТ ♦ 2.

1. Цель и особенности физического воспитания.
2. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.

БИЛЕТ ♦ 3.

1. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
2. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.

БИЛЕТ ♦ 4.

1. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
2. Факторы, обуславливающие принятие решений.

БИЛЕТ ♦ 5.

1. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
2. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.

БИЛЕТ ♦ 6.

1. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
2. Эмоции и чувства в соревновании.

БИЛЕТ ♦ 7.

1. Способы повышения активности учащихся на уроке.
2. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.

БИЛЕТ ♦ 8.

1. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
3. Психологическая структура спортивной деятельности.

БИЛЕТ ♦ 9.

1. Теории построения и управления движениями. Предпосылки к обучению движениям.

## 2. Психологические особенности спортивной деятельности.

### БИЛЕТ ♦ 10.

1. Алгоритмизация обучения движениям. Индивидуализация обучения движениям.
2. Формирование навыка психической саморегуляции. Методы психорегуляции.

### БИЛЕТ ♦ 11.

1. Функции педагога в процессе обучения движениям.
2. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.

### БИЛЕТ ♦ 12.

1. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
2. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.

### БИЛЕТ ♦ 13.

1. Структура волевого акта. Возрастные проявления воли.
2. Состояние психической готовности спортсмена.

### БИЛЕТ ♦ 14.

1. Возрастные проявления воли.
2. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.

### БИЛЕТ ♦ 15.

1. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
2. Принципы идеомоторной тренировки.

### БИЛЕТ ♦ 16.

1. Волевые качества. Волевые усилия.
2. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.

### БИЛЕТ ♦ 17.

1. Структура спортивно-педагогической деятельности.
2. Понятие идеомоторного акта.

### БИЛЕТ ♦ 18.

1. Особенности деятельности спортивного педагога.
2. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.

### БИЛЕТ ♦ 19.

1. Характеристика стилей руководства.
2. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.

### БИЛЕТ ♦ 20.

1. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
2. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.

### БИЛЕТ ♦ 21.

1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
2. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности учащегося.

### БИЛЕТ ♦ 22.

1. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
2. Понятие и признаки спортивного коллектива.

### БИЛЕТ ♦ 23.

1. Особенности мыслительной деятельности.
2. Понятие психорегуляции и ее назначение.

**БИЛЕТ ♦ 24.**

1. Особенности проявления памяти.
2. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях.

**БИЛЕТ ♦ 25.**

1. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
2. Творчество в деятельности тренера.

### **7.1. Основная литература:**

1. Попов, А. Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 159 с. ISBN 978-5-9765-1608-3.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=466301>

2. Кравченко А. И. Психология и педагогика: Учебник / А.И. Кравченко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 352 с.: 60x90 1/16 + ( Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006870-1, 500 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=478517>

3. Мандель Б. Р. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2012. - 352 с.: 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9558-0195-7, 500 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=262730>

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Батыршина, А. Р. История психологии [Электронный ресурс] : Уч. пособ. / А. Р. Батыршина. - М. : Флинта : Наука, 2011. - 224 с. - ISBN 978-5-9765-0911-5 (Флинта), ISBN 978-5-02-037350-1 (Наука). <http://znanium.com/bookread.php?book=405878>

2. Штерн, А. С. Введение в психологию: Курс лекций [Электронный ресурс] / А. С. Штерн; под ред. Л. В. Сахарного, Т. И. Ерофеевой, Е. В. Глазановой. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-89349-499-0. <http://znanium.com/bookread.php?book=496140>

7. Пастюк О. В Психология и педагогика: Учебное пособие / О.В. Пастюк. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 160 с.: 60x90 1/16 + ( Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006300-3, 500 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=371396>

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Особенности взаимоотношений тренера и спортсмена -

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimootnosheniy-trenera-i-sportsmena>

Психологические особенности спортивного соревнования - <https://psylist.net/sport/fivo073.htm>

Личность и ее формирование в процессе физического воспитания -

<http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-psikhologiya/768-lichnost-i-ee-form>

Предмет психологии физической культуры -

<http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-psikhologiya/750-predmet-psikhol>

Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности -

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-samoregulyatsiya-sportsmenov-kak-pokazatel-samorealizats>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Психология физического воспитания" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:



Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Лингафонный кабинет, представляющий собой универсальный лингафонно-программный комплекс на базе компьютерного класса, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Tutor, головная гарнитура), и не менее 12 рабочих мест студентов (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Student, головная гарнитура), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы кабинета.

Лингафонный кабинет представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения иностранным языкам, включающий программное обеспечение управления классом и SANAKO Study 1200, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета.

Программный комплекс SANAKO Study 1200 дает возможность инновационного ведения учебного процесса, он предлагает широкий спектр видов деятельности (заданий), поддерживающих как практики слушания, так и тренинги речевой активности: практика чтения, прослушивание, следование образцу, обсуждение, круглый стол, использование Интернета, самообучение, тестирование. Преподаватель является центральной фигурой процесса обучения. Ему предоставляются инструменты управления классом. Он также может использовать многочисленные методы оценки достижений учащихся и следить за их динамикой. SANAKO Study 1200 предоставляет учащимся наилучшие возможности для выполнения речевых упражнений и заданий, основанных на текстах, аудио- и видеоматериалах. Вся аудитория может быть разделена на подгруппы. Это позволяет организовать отдельную траекторию обучения для каждой подгруппы. Учащиеся могут работать самостоятельно, в автономном режиме, при этом преподаватель может контролировать их действия. В состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль Examination Module - модуль создания и управления тестами для проверки конкретных навыков и способностей учащегося. Гибкость данного модуля позволяет преподавателям легко варьировать типы вопросов в тесте и редактировать существующие тесты.

Также в состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль обратной связи, с помощью которых можно в процессе занятия провести экспресс-опрос аудитории без подготовки большого теста, а также узнать мнение аудитории по какой-либо теме.

Каждый компьютер лингафонного класса имеет широкополосный доступ к сети Интернет, лицензионное программное обеспечение. Все универсальные лингафонно-программные комплексы подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.