

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология физической культуры и спорта

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы
Событийная индустрия и рекреационный бизнес

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1: Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни</p> <p>УК-6.2: Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>УК-6.3: Имеет опыт: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств,</p>	<p>УК-6.1: Знать: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, основы их психодиагностики</p> <p>УК-6.2: Уметь: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения</p> <p>УК-6.3: Владеть: - умением планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; - умением выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы</p>	Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов</p>	<p>регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов</p>		
<p>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; ? возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; ? особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при</p>	<p>ОПК-1.1: Знать: - базовые психологические категории и понятия, общеметодологические принципы, применяемые в психологии спорта; - способы диагностики психомоторных способностей спортсменов, гармоничного развития их личности на разных этапах спортивной карьеры.</p> <p>ОПК-1.2: Уметь определять уровни сформированности психических процессов спортсменов различного пола и возраста, анализировать причины негативных психологических состояний, в том числе предстартовых; использовать методы формирования личности спортсменов в условиях физкультурно-спортивной деятельности любого возраста.</p> <p>ОПК-1.3: Владеть современными технологиями управления эмоциональными состояниями спортсменов, диагностики психомоторных и личностных особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>Контрольная работа Творческое задание Тест</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

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

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

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

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

	дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.			
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между	ОПК-9.1: Знать условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования ОПК-9.2: Уметь: - использовать комплексное психодиагностическое тестирование, в частности, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - интерпретировать результаты тестирования подготовленности	Контрольная работа Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических</p>	<p>спортсменов</p> <p>ОПК-9.3: Владеть умением применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p>		
--	---	---	--	--

	<p>параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; - функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств.</p> <p>ОПК-9.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического</p>			
--	---	--	--	--

	<p>контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.</p>			
--	---	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	3
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	32
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16
- КСР	1
самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация	0
	Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Введение в психологию физического воспитания и спорта	8	2	0	2	6
Психологическая структура деятельности в сфере физического воспитания и спорта	32	10	6	16	16
Специфика развития познавательных психических процессов у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью	32	10	4	14	18
Влияние физкультурно-спортивной деятельности на психологическое состояние и особенности личности.	16	4	2	6	10
Возрастные психологические особенности людей разного возраста	19	6	4	10	9
Аттестация	0				
КСР	1				1
Итого	108	32	16	49	59

Содержание разделов и тем дисциплины

Предмет психологии ФКС. Ее место в системе наук, задачи. Психологическая структура деятельности в сфере физической культуры и спорта. Мотивация в физкультурно-спортивной деятельности. Психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности. Понятие «Психомоторика» и его составляющие. Возрастные особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологические особенности двигательных навыков и двигательных качеств. Ощущение как психический процесс и его роль в спортивной деятельности. Восприятие как психический процесс. Особенности специфических восприятий в спортивной деятельности. Основные характеристики внимания. Роль внимания в физическом воспитании и спорте. Память как психический процесс и ее роль в учебной и спортивной деятельности. Основные характеристики мышления. Особенности мышления в спортивной деятельности. Понятие о воображении. Творчество в спорте. Воля, ее психологическая характеристика и роль в достижении спортивных успехов. Основные характеристики эмоций и чувств. Предстартовые состояния спортсменов. Понятие «Личность» с точки зрения различных подходов в психологии. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.

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

Психологические особенности спортивного соревнования. Общая и специальная психологическая подготовка. Возрастные особенности детей раннего возраста. Возрастные особенности детей дошкольного возраста. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Возрастные

особенности детей подросткового возраста. Возрастные особенности детей юношеского возраста. Возрастные особенности людей пожилого возраста. Общение. Психологические функции общения.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Психология физической культуры и спорта, <https://e-learning.unn.ru/contentbank/index.php?contextid=212334>.

Иные учебно-методические материалы:

<http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/metpsihol.pdf>

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

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

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

1. Что такое кризис возрастного развития ?

- а) новый этап в развитии психических качеств человека
- б) переход от одной стадии развития к другой, сопровождающийся эмоциональным подъемом
- в) несоответствие между уровнем достигнутого личностного развития и операционально-техническими возможностями, ведущее к аффективным взрывам
- г) *задержка в психическом развитии человека, сопровождаемая депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами личностного и межличностного характера**

2. Непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями ?

- а) особенности
- б) новообразования
- в) *кризисы**
- г) свойства

3. Что такое: «качественные изменения, появление новообразований, новых механизмов, новых процессов»?

- а) Рост
- б) *развитие**

- в) совершенствование
- г) созревание

4. Что такое возрастное новообразование?

- а) *психические и социальные изменения, которые возникают на данной возрастной ступени и определяют весь ход его развития в данный период**
- б) противоречие между образом жизни ребенка и его возможностями
- в) восприимчивость к внешним воздействиям
- г) индивидуальные особенности ребенка
- д) структура личности ребенка

5. Сенситивный период - это ...

- а) естественный процесс преобразования анатомических структур и физиологических процессов организма по мере его роста
- б) процесс и результат присвоения ребенком социального опыта по мере его психологического интеллектуального и личностного развития
- в) *период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения**
- г) максимальное развитие человеком имеющихся у него задатков и способностей, их реализация в практических делах

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

1. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхеин предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, - такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: "Я должен выиграть!"» - *полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях К. Форкерка).*

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы - кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)» - *полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях К. Форкерка, его внимания, концентрации).*

3. Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться» - *полезно (объяснение должно содержать рассуждение об индивидуальных психологических особенностях Л.Латыниной)*

2. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях. Объясните, как может повлиять это состояние на результативность выступления?

1. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу» (стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению).

2. Спортсменка чувствовала себя предельно собранной и вместе с тем — абсолютно уверенной. Чувствовала себя бодрой и сильной, готовой к борьбе (состояние боевой готовности – способствует выигрышу).

3. К.Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы» (стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению).

4. Спортсменка была вполне удовлетворена течением тренировки и не беспокоилась... Она сознавала свои возможности, и пока результаты были с ней в согласии, ей не нужно было ничего другого. Она твердо верила, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовала себя вполне бодрой (спокойная уверенность, может помешать успешному выступлению).

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д.Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1 (самоуспокоенность, может помешать успешному выступлению).

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований (состояние боевой готовности – способствует выигрышу).

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет (стартовая лихорадка, может помешать успешному выступлению).

3. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями (объективные, объяснение должно содержать рассуждение о специфике спортивной деятельности в отличие от других видов деятельности, а также особенностями пола и возраста спортсменов).

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта (объективные, объяснение должно содержать рассуждение о специфике конкретного вида спорта в отличие от других, а также особенностями пола и возраста спортсменов).

3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности).
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности в зависимости от возраста и квалификации).
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности).
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта (субъективные, объяснение должно содержать рассуждение о психологических особенностях личности).

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

1. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.
 - а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т.п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях; з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах.
 - 1) моральные черты: в, е, л, п, р, с.
 - 2) волевые черты: а, б, ж, к, м.
 - 3) эмоциональные черты: г, и, о.
 - 4) отношения в коллективе: д, е, н.
 - 5) отношение к повышению спортивного мастерства: в, з, т.
2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?
 1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника (*решительность*).
 2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки. Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий (*сдержанность, самообладание*).

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна

Оценка	Критерии оценивания
	компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

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

Задание: ответьте письменно на вопросы:

1. Сходство и различие понятий «Физическое воспитание» и «спорт».
2. Предмет и объект изучения психологии ФКС как науки.
3. Что такое психика и какова ее структура?
4. Основные направления психологической работы в сфере ФКС.
5. Задачи психологии ФКС.
6. Понятие «Психомоторика».
7. Периферическая составляющая психомоторики – сенсомоторные процессы.
8. Иерархия уровней функционирования психомоторики.
9. Системно-функциональные механизмы управления психомоторными действиями.
10. Двигательный навык и стадии его формирования.
11. Психологические особенности двигательных качеств.
12. Этапы познания и те психические процессы, которые к ним относятся.
13. Что общего и различного в процессах ощущения и восприятия.
14. Какие свойства или особенности процесса восприятия вы знаете? Опишите их.
15. Какие закономерности ощущений вы знаете?
16. Какие внешние условия двигательной деятельности остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
17. Возникают ли мысли о качестве выполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
18. Назовите опорные пункты, на которых Вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
19. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
20. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
21. Опишите виды внимания, которые Вы знаете.
22. Перечислите свойства внимания.
23. Что такое память?
24. Чем отличается узнавание от воспроизведения?
25. Что такое забывание?
26. Перечислите и опишите виды памяти по характеру психической активности.
27. Какие свойства характеризуют мышление как психический процесс?
28. Перечислите мыслительные операции.
29. Перечислите виды мышления по форме и содержанию знаний.
30. В каких ситуациях используется тактическое мышление в спортивной деятельности и чем оно характеризуется.
31. Чем отличается процесс воображения от фантазирования?

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

Задание: ответьте письменно на вопросы:

1. Психологическая структура деятельности.
2. Мотивация учебно-физкультурной деятельности, рекреационной, лечебно-физкультурной деятельности.
3. Мотивация спортивной деятельности. Классификации мотивов. Роль силы мотива в успешности спортивной деятельности.
4. Психологические особенности исполнительского и рефлексивного компонентов спортивной деятельности.
5. Направленность личности в спорте.
6. Основные предстартовые состояния спортсменов, способы регуляции эмоциональных состояний.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольная работа)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Творческое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Задание (кейсы).

Прочитайте ситуации. Проанализируйте их и дайте письменное решение проблемы от лица указанных персонажей. Затем разработайте собственное аргументированное решение.

Ситуация 1.

К директору школы обратилась мать ученика М., учащегося в 6-м классе. По ее словам учитель физической культуры К.С. в процессе уроков регулярно оскорблял ее сына, подчеркивая его неумение выполнять различные упражнения. В результате этого, у мальчика понизилась самооценка, М. стал категорично отказываться от посещения уроков физической культуры, в связи с чем, ему грозит «двойка» за четверть.

После проверки подлинности этого, выяснилось, что такая ситуация имела место. Но К.С. объясняет свое поведение тем, что видит способности у данного ребенка и «унижая» его, учитель пытался стимулировать ученика к более усидчивым занятиям физической культурой.

Директор считает, что К.С. – профессионал, человек очень уважаемый (МСМК), обладающий значимым авторитетом в спортивном и образовательном сообществе.

Мать М. в свою очередь, требует уволить учителя К.С., утверждая, что человек, использующий такие методы, не может быть истинным педагогом. Угрожает жалобами и скандалом.

Как поступит директор школы? Как поступили бы Вы?

Ответ должен содержать рассуждения о видах мотивации физкультурно-спортивной деятельности, психологическом эффекте воздействия каждого вида мотивации на учеников с учетом возрастных особенностей детей 11-13 лет (6 класс), а также гендерных особенностей мальчиков этого возраста.
Ситуация 2.

Директор В.В. спортивного клуба «С» хочет ввести в клубе новый вид услуг: секции для детей по нескольким видам спорта. В микрорайоне, где находится клуб «С» нет детских спортивных учреждений, поэтому, введя этот вид услуг, В.В. рассчитывает привлечь большое количество новых клиентов (детей), которым в настоящее время приходится ездить в секции в другие районы города. Как построить В.В. PR-кампанию, какие способы мотивации ему использовать для привлечения в клуб «С»? Ведь у детей и их родителей уже сложились определенные отношения с тренерами в тех спортивных организациях, где они уже занимаются.

Ответ должен содержать рассуждения о психологических особенностях детей мл.школьного, а также подросткового возраста, особенностях мотивации физкультурно-спортивной деятельности девочек и мальчиков, а также предположения о способах, используемых в PR-кампаниях для привлечения клиентов, являющихся родителями этих детей.

Деловая игра «Пресс-конференция, посвященная проблемам предстартовых состояний спортсменов»

Цель занятия: активизировать представление о психических состояниях спортсменов, совершенствовать психологические умения анализа и интерпретации информационного материала, как с позиции самого спортсмена, так и с позиции тренера, продолжать отрабатывать технологию применения рефлексивного мышления для анализа собственной деятельности.

Распределение ролей:

«Знатоки» - докладчики, которые представляют материал по проблеме «психических состояний спортсменов», отвечают на вопросы журналистов и экспертов.

«Эксперты» - студенты, наиболее разбирающиеся в вопросах психологии спорта, имеющие достаточный профессиональный опыт спортсменов.

«Журналисты» - студенты, в задачу которых входит ознакомление с темой занятия, нахождение ответов на возникающие вопросы.

«Жюри» - студенты, оценивающие поведение коллег

«Ведущий пресс-конференции»

Задание:

«Знатокам» - подготовить доклады на одну из предложенных тем, особо отметить в докладе:

- Описание психического состояния и его проявлений;
- Влияние данного психического состояния на эффективность спортивной деятельности;
- Методы формирования (избегания) данного психического состояния в процессе подготовки спортсмена к соревнованию или занятию физической культурой.

Темы:

- Вдохновение у спортсменов
- Монотония – специфическое состояние спортсменов
- Состояние тренированности и «спортивной формы»
- Состояние перетренированности
- Психический стресс у спортсменов
- Предстартовая лихорадка и предстартовая апатия
- Оптимальное боевое состояние

«Экспертам» - изучить предложенные темы, подготовить вопросы «Знатокам», выработать свою позицию относительно каждого психического состояния спортсменов.

«Журналистам» - составить конспект основных положений каждого доклада.

«**Жюри**» - ознакомиться с показателями оценки «Знатоков» и «Журналистов», оценить по выбранным показателям работу участников деловой игры.

«**Ведущему пресс-конференции**» - продумать организацию деловой игры.

Оценка индивидуальной работы участников группы «Журналисты»

№ п/п	Показатели	Критерии оценивания	ФИО участника игры					
			1	2	3	4	5	6
1	Умение формулировать вопросы	Актуальность Краткость Научность Логичность Проблемность Дискуссионность Итого: Занимаемое место						
2	Корректность полемики	Умение слушать Умение полемизировать Умение убеждать; внушать Умение управлять своим эмоциональным состоянием Умение выходить из трудной ситуации Умение создавать корректную экспрессию диалога Итого: Занимаемое место:						
3	Культура речи	Богатство активного словаря и фразеологического запаса Умение пользоваться синонимами Научность Краткость Точность Логичность Эмоциональность Итого: Занимаемое место <u>Общая сумма очков:</u> <u>Распределение мест:</u>						

Оценка индивидуальной работы участников группы «Знатоки»

№ п/п	Показатели	Критерии оценивания	ФИО участника игры					
			1	2	3	4	5	6
1	Изложение теоретического материала	Понимание сущности проблемы Аргументация собственной позиции Полнота и глубина изложения Научная обоснованность Использование дополнительной литературы Актуальность Собственные суждения Интерес к заявленной теме Итого: Занимаемое место:						
2	Культура речи	Богатство активного словаря Научность, использование терминологии Краткость Логичность Точность Эмоциональность Уместность Итого: Занимаемое место:						
3	Владение педагогической техникой	Дикция, постановка голоса Громкость, звучность Интонация Темп речи Логические ударения Поза Движения Жесты Итого: Занимаемое место:						
4	Коммуникативная компетентность	Умение вступить в разговор Умение управлять вниманием аудитории Учет особенностей аудитории, ее подготовленности Мастерство индивидуального подхода Умение управлять своим эмоциональным состоянием Корректность полемики Итого: Занимаемое место:						

		Общая сумма очков:						
		Распределение мест:						

Критерии оценивания (оценочное средство - Творческое задание)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
Знания	Отсутствие знаний	Уровень знаний ниже	Минимально	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в

	теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	минимальных требований. Имели место грубые ошибки	допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»

не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

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

1. Возрастные особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
2. Возрастные особенности детей раннего возраста
3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста
4. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста
5. Возрастные особенности детей подросткового возраста
6. Возрастные особенности детей юношеского возраста
7. Возрастные особенности людей пожилого возраста

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

1. Предмет психологии ФКС. Ее место в системе наук, задачи.
2. Психологическая структура деятельности в сфере физической культуры и спорта.
3. Мотивация в физкультурно-спортивной деятельности
4. Психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности.
5. Понятие «Психомоторика» и его составляющие.
6. Воля, ее психологическая характеристика и роль в достижении спортивных успехов.
7. Основные характеристики эмоций и чувств. Предстартовые состояния спортсменов.
8. Понятие «Личность» с точки зрения различных подходов в психологии. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.
9. Психологическая характеристика темперамента. Его роль в успешности спортивной деятельности.
10. Характер и способности в спорте.
11. Личность спортсменов различных специализаций. Психология спортивного отбора.

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

1. Психологические особенности двигательных навыков и двигательных качеств.
2. Методы психодиагностики в спорте.
3. Значение исследования мотивации спортсмена, методы ее изучения и формирования.
4. Специальные физические упражнения для изучения психомоторики спортсменов. Методики оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, теппинг-тест
5. Изучение свойств внимания у спортсменов (распределения, переключения, продуктивности и устойчивости). Методы развития внимания. Методика «Корректирующая проба»
6. Диагностика различных видов памяти (двигательной, оперативной, образной, словесной). Приемы мнемоники.

7. Диагностика интеллектуальных свойств занимающихся спортом, образного и логического мышления и методы их совершенствования
8. Измерение свойств темперамента спортсмена. Тест Айзенка
9. Изучение агрессивности личности в спорте.
10. Измерение личностной тревоги. Методика Спилбергера-Ханина
11. Социометрия
12. Диагностика личностных особенностей спортсменов с помощью проективных методик (Графологическая диагностика и тест «Несуществующее животное»).
13. Диагностика акцентуации характера, методика Шмишека-Леонгарда
14. Опросник САН.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

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

Основная литература:

1. Гогунев Евгений Николаевич. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт". - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004. - 224 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 5-7695-2089-2 : 114.40., 27 экз.

Дополнительная литература:

1. Кузьменко Галина Анатольевна. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : Учебное пособие / Московский педагогический государственный университет. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-7042-2507-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=611472&idb=0>.

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

О детском спорте и немного о психологии <http://detsport.ru/>

О физической культуре и активном отдыхе - есть раздел психологии <http://fizkult-ura.ru/>

Доступ к научным исследованиям:

elibrary.ru - Каталог публикаций, в том числе и по спортивной психологии. Российская электронная библиотека и доступ к российскому индексу цитирования

Каталог видеоматериалов - публичные лекции, выступления на конференциях и др.

<http://www.univertv.ru/video/psihologiya/>

КУБ - библиотека литературы <http://www.koob.ru/>
Многолетний архив литературы <http://psychology.ru/library/>
Библиотека "Психея" <http://psycheya.ru/>
Библиотека "Псиберия" <http://psyberia.ru/work/temes>
Новый проект хранилища литературы <http://litpsy.ru/>
Каталог статей по психологии <http://humanities.edu.ru/>
Библиотека "Гумер" <http://www.gumer.info/>
Статьи исследователей интеллекта <http://intellectus.su/lib/lib.htm>
Проект "Флогистон" <http://flogiston.ru/library>
Библиотека "Пси-фактор" <http://psyfactor.org/lybr.htm>
BOOKAP- Books of the psychology – психологическая библиотека <http://www.bookap.info/>
Психологическая лаборатория - списки психодиагностических методик в практикумах и другой литературе http://vch.narod.ru/full_test.htm
Лаборатория психодиагностики <http://psylab.info/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Соколовская Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Соколовская Светлана Владимировна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.