МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru

Рудых Т.Н., старший преподаватель, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, TN.Rudykh@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 21.05.2025 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000EA12DF
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины (модуля) Психология физической культуры и спорта является формирование у студентов, общепрофессиональных компетенций, связанных с дидактической и воспитательной деятельностью в образовательных организациях и организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать у студентов знания о сущности, специфике, закономерностях психологии в области физической культуры и спорта;
- научить оценивать и применять передовые психологические концепций и технологии в учебно-тренировочном и оздоровительном процессе занимающихся;
- развить у студентов способности психологического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом с целью формирования у них социально-значимых качеств.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ОПК-10 : Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.1к : Демонстрирует способность к оперативному использованию педагогических ситуаций для выстраивания эффективного взаимодействия занимающихся при проведении групповых форм организации тренировочного процесса	РД3	Знание	Знает способы фацилитации позитивной коммуникации и во время контактного и вербального взаимодействия с участниками тренировочного процесса
		ОПК-10.2к : Использует поддерживающий стиль общения во время коммуникации с учетом культурных и социально-психологические особенностей занимающимися	РД1	Умение	Умеет применять полученные знания в области теории физической культуры и психологии в практической работе по формированию ценностных ориентаций и установок ведению ЗОЖ у различных групп населения
			РД4	Умение	Умеет определить различные аспекты конструктивного взаимодействия между участниками образовательного и тренировочного процесса; ориентирует занимающихся в нравственных ценностях, этике поведения и общения

	ОПК-6 : Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.2к : Подбирает методы педагогического и психологического воздействия для актуализации и формирования потребности в здоровом образе жизни занимающихся	РД1	Умение	Умеет применять полученные знания в области теории физической культуры и психологии в практической работе по формированию ценностных ориентаций и установок ведению ЗОЖ у различных групп населения

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	**Формирование ценностей**	**Целевые ориентиры**
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Формирование чувства гордости за достижения России	Гражданственность	Любовь к стране
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Жизнь	Жизнелюбие
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Созидательный труд	Способность находить, анализировать и структурировать информацию
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Достоинство	Доброжелательность и открытость

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина тесно связана и опирается на ранее освоенные курсы «Социальная психология», «Основы возрастной анатомии и физиологии», «Педагогика физической культуры и спорта». Основными «входными» требованиями для освоения дисциплины является: знания основ социальной психологии, теоретико-методических основ физической культуры, психофизических особенностей занимающихся.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО изучение дисциплины предусмотрено в обязательной части учебного плана

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче-ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес-тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.01 Физическая культура	ОФО	Б1.Б	5	3	55	18	36	0	1	0	53	Э

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код ре-зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Определение специфики психологии физической культуры и спорта	РД3, РД4	1	2	0	5	собеседование
2	Психологические закономерности возрастного развития детей подростков.	РД3, РД4	1	2	0	5	собеседование
3	Психологические основы оформления личности в физическом воспитании.	РД1, РД2	2	4	0	5	собеседование
4	Психологические основы обучения двигательным действиям и развития физических способностей.	РД5	2	4	0	5	кейс-задача
5	Психологическая характеристика деятельности личности педагога по физической культуре	РД5	2	4	0	5	кейс-задача
6	Предмет и задачи психологии спорта.	РД3, РД4	2	4	0	5	собеседование
7	Психологические особенности тренировочной деятельности	РД3, РД4	2	4	0	5	собеседование
8	Психологические основы спортивного отбора, спортивной специализации и совершенствования в спорте.	РД5	2	4	0	5	разноуровневые задачи, задания

9	Психология предстартовых состояний спортсменов	РД5	2	4	0	5	кейс-задача
10	Психологическая культура спортивного тренера	РД5	2	4	0	8	разноуровневые задачи, задания
Итого по таблице			**18**	**36**	**0**	**53**	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Определение специфики психологии физической культуры и спорта.

Содержание темы: Сущностные стороны психологии физического воспитания и спорта; методологическая связь психологии физического воспитания и психологии спорта; этапы развития психологии физической культуры и спорта; особенности психологии спортивной деятельности; особенности психологии в сфере физического воспитания.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 2 Психологические закономерности возрастного развития детей подростков.

Содержание темы: Сензитивные периоды в развития детей и подростков; закономерности психического развития детей и подростков; психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры; психомоторное развитие детей и подростков; формирование мотивации к систематической двигательной активности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 3 Психологические основы оформления личности в физическом воспитании.

Содержание темы: Базовые компоненты физической культуры личности; закономерности психологического созревания личности в современном социуме; влияние занятий физическими упражнениями на содержание личности в разных возрастных периодах; особенности формирования личности спортсмена под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок; психолого-педагогические особенности формирования личности в физкультурно-спортивной среде.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

Тема 4 Психологические основы обучения двигательным действиям и развития физических способностей.

Содержание темы: Основы психологии обучения; психологические основы формирования знаний, умений и навыков; содержание этапов обучения двигательным действиям с учетом психологической готовности занимающихся; влияние психоэмоционального состояния занимающихся на результативность физической подготовки; диагностика психологической готовности занимающихся к обучению и воспитанию.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 5 Психологическая характеристика деятельности личности педагога по физической культуре .

Содержание темы: Психологическая характеристика стилей управления занимающимися; базовые психологические качества педагога по физической культуре; психологические особенности коммуникативного взаимодействия с учащимися и коллегами; конфликтные ситуации и их способы их решения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение практической работы.

Тема 6 Предмет и задачи психологии спорта.

Содержание темы: Практические основы психологии спорта в структуре многосторонней подготовки спортсменов разной квалификации; средства и методы воспитания в системе психологической подготовки спортсмена; формы и технологии самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 7 Психологические особенности тренировочной деятельности.

Содержание темы: Формы и способы мониторинга психологического состояния занимающегося в структуре тренировочного процесса; формирование мотивации спортсмена в систематическим тренировочным воздействиям; средства и методы общей психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности; средства и методы специальной психологической подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям; моделирование психологических условий и факторов в предсоревновательном периоде.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 8 Психологические основы спортивного отбора, спортивной специализации и совершенствования в спорте.

Содержание темы: Содержание лекционных занятий: Средства и методы спортивного отбора в системе избранного вида спорта; характеристика психологических компонентов в содержании спортивного отбора и спортивной ориентации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 9 Психология предстартовых состояний спортсменов.

Содержание темы: Сущность психологической дезадаптации в состоянии перетренированности; симптоматика предсоревновательных психических состояний; характеристика динамики предсоревновательного психического напряжения; средства психологической коррекции предстартовых состояний; обзор психорегулирующих средств восстановления.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение практической работы.

Тема 10 Психологическая культура спортивного тренера .

Содержание темы: Критерии успешности тренерской деятельности в системе спортивной подготовке занимающихся; средства и методы формирования спортивного коллектива; психологические факторы самоктуализации в профессиональной деятельности спортивного тренера.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение практической работы.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по пройденным темам

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствие с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

• имя автора,

• полное название работы,

• место и год издания,

• для статьи указывается, где и когда она была напечатана,

• страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

Разноуровневые задачи и задания. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации творческого задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Кейс-задание. Кейс-задания - основной элемент метода case-study, который относится к неигровым имитационным активным методам обучения. Метод case-study или метод конкретных ситуаций (от английского case – случай, ситуация) представляет собой метод активного проблемно ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (выполнения кейс-заданий). Кейс (в переводе с англ. - случай) представляет собой проблемную ситуацию, предлагаемую студентам в качестве задачи для анализа и поиска решения. Обычно кейс содержит схематическое словесное описание педагогической ситуации, статистические данные. Кейс дает возможность приблизиться к практике, встать на позицию человека, реально принимающего решения. Метод case-study – инструмент, позволяющий применить теоретические знания к решению практических задач. С помощью этого метода студенты имеют возможность проявить и совершенствовать аналитические и оценочные навыки, научиться работать в команде, находить наиболее рациональное решение поставленной проблемы.

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Экзамен по дисциплине проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная работа, наряду с лекционным курсом и практическими занятиями, является неотъемлемой частью изучения курса.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке,

получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

В ходе самостоятельной работы изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, научными статьями и материалы демографических исследований. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к экзамену повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

В процесс освоения дисциплины выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в

соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе дисциплины. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, дополнительной литературы), составление плана текста, конспектирование текста, выписки из текста, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом, (составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре, подготовка реферата, тестирование и др.
- для формирования умений: решение практических ситуаций и заданий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560624 (дата обращения: 01.09.2025).

2. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19421-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556441 (дата обращения: 01.09.2025).

3. Юров, И. А., Практическая спортивная психология : учебное пособие / И. А. Юров. — Москва : Русайнс, 2024. — 114 с. — ISBN 978-5-466-06724-8. — URL: https://book.ru/book/953871 (дата обращения: 09.09.2025). — Текст : электронный.

7.2 Дополнительная литература

1. Бугакова Е.В.(Первый автор). ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА ТВОРЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ [Электронный ресурс] , 2019 - 64 - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/685094

2. Психология физической культуры и спорта : Учебное пособие [Электронный ресурс] : НИЦ ИНФРА-М , 2020 - 129 - Режим доступа: https://znanium.com/catalog/document?id=361240

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562216 (дата обращения: 01.09.2025).

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
3. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: https://znanium.com/
4. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
5. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
6. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: https://www.prlib.ru/
7. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: http://www.consultant.ru/

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Мультимедийный комплект №2 в составе:проектор Casio XJ-M146,экран 180*180,крепление потолочное

Программное обеспечение:

- ABBYY FineReader 10 Professional Russian
- Office Standard 2010 MAK Russian
- PDF Converter

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ОПК-10 : Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.1к : Демонстрирует способность к оперативному использованию педагогических ситуаций для выстраивания эффективного взаимодействия занимающихся при проведении групповых форм организации тренировочного процесса
		ОПК-10.2к : Использует поддерживающий стиль общения во время коммуникации с учетом культурных и социально-психологические особенностей занимающимися
	ОПК-6 : Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.2к : Подбирает методы педагогического и психологического воздействия для актуализации и формирования потребности в здоровом образе жизни занимающихся

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-6 «Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-6.2к : Подбирает методы педагогического и психологического воздействия для актуализации и формирования потребности в здоровом образе жизни занимающихся	РД 1	Умение	Умеет применять полученные знания в области теории физической культуры и психологии в практической работе по формированию ценностных ориентаций и установок ведению ЗОЖ у различных групп населения	Использует методы беседы, игры, а также педагогические приемы, направленные на формирование мотивации и ценностного отношения к физическим упражнениям, гигиеническим факторам и оздоровительным силам природы

Компетенция ОПК-10 «Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-10.1к : Демонстрирует способность к оперативному использованию педагогических ситуаций для выстраивания эффективного взаимодействия занимающихся при проведении групповых форм организации тренировочного процесса	РД 3	Знание	Знает способы фацилитации позитивной коммуникации и во время контактного и вербального взаимодействия с участниками тренировочного процесса	Приводит примеры использования определенных педагогических ситуаций для подержания результативного взаимодействия между участниками учебно-тренировочного процесса
ОПК-10.2к : Использует поддерживающий стиль общения во время коммуникации с учетом культурных и социально-психологические особенностей занимающимися	РД 1	Умение	Умеет применять полученные знания в области теории физической культуры и психологии и в практической работе по формированию ценностных ориентаций и установок ведению ЗОЖ у различных групп населения	Использует методы беседы, игры, а также педагогические приемы, направленные на формирование мотивации и ценностного отношения к физическим упражнениям, гигиеническим факторам и оздоровительным силам природы
	РД 4	Умение	Умеет определить различные аспекты конструктивного взаимодействия между участниками образовательного и тренировочного процесса; ориентирует занимающихся в нравственных ценностях, этике поведения и общения	Организует продуктивное взаимодействие между занимающимися в время проведения командных и/или парных форм организации занятий физическими упражнениями

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Умение : Умеет применять полученные знания в области теории физической культуры и психологии в практической работе по формированию ценностных ориентаций и установок ведению ЗОЖ у различных групп населения	1.3. Психологические основы оформления личности в физическом воспитании.	Собеседование	Экзамен в письменной форме

РД2	Навык : Владеет навыками актуализации у занимающихся мотивации к здоровому стелю жизни	1.3. Психологические основы оформления личности в физическом воспитании.	Собеседование	Экзамен в письменной форме
РД3	Знание : Знает способы фацилитации позитивной коммуникации и во время контактного и вербального взаимодействия с участниками тренировочного процесса	1.1. Определение специфики психологии физической культуры и спорта	Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.2. Психологические закономерности возрастного развития детей подростков.	Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.6. Предмет и задачи психологии спорта.	Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.7. Психологические особенности тренировочной деятельности	Собеседование	Экзамен в письменной форме
РД4	Умение : Умеет определить различные аспекты конструктивного взаимодействия между участниками образовательного и тренировочного процесса; ориентирует занимающихся в нравственных ценностях, этике поведения и общения	1.1. Определение специфики психологии физической культуры и спорта	Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.2. Психологические закономерности возрастного развития детей подростков.	Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.6. Предмет и задачи психологии спорта.	Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.7. Психологические особенности тренировочной деятельности	Собеседование	Экзамен в письменной форме
РД5	Навык : Владеет навыками подбора и применения стиля общения, адекватного контингенту воспитанников и педагогическим задачам, учитывает индивидуально-психологические, социально-психологические, этнические конфессиональные и культурные факторы при организации желаемых коммуникативных связей	1.4. Психологические основы обучения двигательным действиям и развития физических способностей.	Кейс-задача	Экзамен в письменной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в письменной форме
			Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.5. Психологическая характеристика деятельности личности педагога по физической культуре	Кейс-задача	Экзамен в письменной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в письменной форме
			Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.8. Психологические основы спортивного отбора, спортивной специализации и совершенствования в спорте.	Кейс-задача	Экзамен в письменной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в письменной форме
			Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.9. Психология предстартовых состояний спортсменов	Кейс-задача	Экзамен в письменной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в письменной форме

			Собеседование	Экзамен в письменной форме
		1.10. Психологическая культура спортивного тренера	Кейс-задача	Экзамен в письменной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в письменной форме
			Собеседование	Экзамен в письменной форме

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					Итого
	Собеседование	Собеседование №1-3	Разноуровневые задачи и задания №1-2	Кейс-задача №1	Кейс-задача №2	
Лекции		40				40
Практические занятия			10	10	10	30
Промежуточная аттестация	30					30
Итого	30	40	10	10	10	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Собеседование – защита индивидуального задания

Примерные темы для собеседования

Собеседование №1. Определение специфики психологии физической культуры и спорта

1. Значение психологии физического воспитания и спорта;
2. Явления и процессы психологической реальности в сфере физической культуры и спорта;
3. Интеграция психологических науки в сферу физической культуры;
4. Содержание психологических знаний студентов физкультурных вузов.

Собеседование №2. Психологические закономерности возрастного развития детей подростков

1. Подбор методов психологического воздействия на занимающихся с учетом возраста и пола;
2. Психологические аспекты решения образовательных, развивающих и воспитательных задач;
3. Комплексный подход к формированию потребности в ЗОЖ и двигательной активности;
4. Эмпирические и теоретические аспекты психомоторного развития детей и подростков;

Собеседование №3. Психологические основы оформления личности в физическом воспитании

1. Диагностика социальной и психологической зрелости личности;
2. Выявление содержательных аспектов личности с учетом специфики занятий физическими упражнениями;
3. Определение личностных установок занимающихся под воздействием физических нагрузок;
4. Диагностика физкультурно-спортивной среды в образовательном учреждении.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомится с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройдённых тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором дается два вопроса по темам, предложенным выше;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	30–40	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным ап паратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание о сновной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логи чески корректное и убедительное изложение ответа.
4	20–29	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лек ционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рек омендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргумен тированное изложение ответа.

3	10–19	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов про граммы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-поняти йного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендо ванной литературой.
2	0–9	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в р амках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отс утствие логической связи в ответе.

5.2 Задания для решения кейс-задачи

Кейс №1. Психологические основы обучения двигательным действиям и развития физических способностей

1. Определение психологических факторов и условий для решения образовательных задач;

2. Выявление стимулирующих компонентов для формирования знаний, умений, навыков с учетом подготовленности контингента;

3. Подбор психолого-педагогических приемов, повышающих качество обучения двигательным действиям;

4. Определения психоэмоционального состояния занимающихся под воздействием физических нагрузок аэробного и анаэробного энергообеспечения;

5. Мониторинг психологической готовности занимающихся к педагогическому воздействию.

Кейс №2. Психологическая характеристика деятельности личности учителя физической культуры

1. Выявление психологической готовности учителя / тренера к педагогической деятельности;

2. Определение стилей управления занимающимися;

3. Измерение психологических качеств педагога по физической культуре;

4. Подбор способов и средств коммуникативного взаимодействия в группе при занятиях физическими упражнениями;

5. Игровой тренинг по выходу из конфликтных ситуаций.

Кейс №3. Психология предстартовых состояний спортсменов

1. Тестирование психоэмоционального состояния спортсмена в процессе соревновательной деятельности;

2. Проведение корригирующих действий при состоянии предстартовой лихорадке;

3. Проведение корригирующих действий при состоянии предстартовой апатии;

4. Разработка программы восстановительного аутогенного тренинга

Краткие методические указания

Студент, получает кейс-задания в виде карточки с описанием в ней педагогической ситуации. В течении 10-15 минут старается разрешить данную ситуацию наиболее последовательно, полно и эффективно. После этого, способ решения ситуации обсуждается в группе.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	8–10	Студент предложил исчерпывающие варианты, эффективные педагогические действия с прогнозируемым результатом которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
4	6-7	Студент предложил конкретные, последовательные и достаточно полные педагогические действия, которые могли бы привести к положительному результату решения педагогиче ской ситуации.
3	4-5	Студент предложил некоторые действия по разрешению педагогической ситуации, однак о не последовательно и не полно.
2	1-3	Студент не смог решить педагогическую ситуацию, либо предложил педагогические дей ствия, которые не решили бы положительно предложенную педагогическую ситуацию.

5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

1. Разработка организационно-методических действий для осуществления спортивного отбора.

2. Разработка психологических компонентов процедуры спортивного отбора с учетом контингента и избранного вида спорта.

3. Составление дневника самооценки психолого-педагогической результативности тренерской деятельности;

4 Разработка содержания этапов психолого-педагогического воздействия на членов спортивного коллектива с учетом уровня стадии формирования внутри личностных и производственных отношений;

5. Разработка акмеологического профиля занимающихся.

Краткие методические указания

Студенту после освоения лекционного и практического материала предлагается составить рабочие документы по вышеперечисленным темам (план-конспект урока, технологическая карта урока, бланк анкеты, конспект игрового тренинга, опросник для специалиста по физической культуре и т.п.). Затем на практическом занятии провести на группе студентов (по графику защиты творческих заданий) разработанное творческое мероприятие.

Шкала оценки

Оценка	Баллы*	Описание
5	8–10	Разработка отвечает всем требованиям к структуре, содержательному наполнению и офо рмлению. В разработку включены творческие компоненты педагогического воздействия. Разработка, в обязательном порядке, реализована на практическом занятии и прошла инт ерактивное обсуждение в группе, с положительным результатом ее защиты студентом.
4	6-7	В разработке представлены структура, содержательное наполнение, и методические заме чания. Разработка прошла интерактивное обсуждение с положительным результатом ее з ащиты студентом. Однако не в полной мере реализована на практическом занятии.
3	4-5	В разработке представлена текстовая часть, однако, разработка не была представлена на интерактивное обсуждение.
2	1-3	Разработка не представлена.

5.4 Вопросы к экзамену

1. Предмет психологии физического воспитания. Предмет психологии спорта. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.

2. Возникновение и развитие психологии спорта.

3. Психология спортивной деятельности.

4. Задачи психологии в сфере физического воспитания и спорта.

5. Психологические закономерности возрастного развития детей и подростков.

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

7. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

8. Методы формирования социально-значимых качеств на занятиях физическими упражнениями.

9. Психологическая готовность занимающегося к освоению техники двигательных действий.

10. Позитивные психологические установки при развитии физических способностей.

11. Психологическая готовность учителя / тренера к педагогической деятельности.

12. Психологическая характеристика стилей управления занимающимися.

13. Базовые психологические качества педагога по физической культуре.

14. Значение практических основ психологии спорта в интегральные подготовки спортсменов разной квалификации.

15. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена.

16. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена.

17. Психодиагностика занимающегося в процессе тренировочного процесса.

18. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.

19. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

20. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

21. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

22. Спортивный отбор в системе спорта

23. Психологические аспекты спортивного отбора и спортивной ориентации

24. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

25. Предсоревновательные психические состояния.

26. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения

27. Психорегулирующие средства восстановления

28. Успешность спортивной деятельности и общение.

29. Социально-психологические особенности спортивной группы.

30. Психология личности учителя физической культуры и тренера.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомится с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройдённых тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;

- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).

- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;

- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным ап паратом, научным языком и терминологией соответствующей области знаний. Знание ос новной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логич ески, корректно и убедительно излагает ответ.
4	20-24	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лек ционного курса; умеет пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе а нализа основных проблем в рамках данной темы; знает важнейшие работы из списка рек омендованной литературы. В целом логически и корректно, но не всегда точное аргумент ирует изложение ответа.
3	14-19	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов про граммы и содержания лекционного курса; затрудняется корректно использовать научно-п онятийный аппарат и терминологию учебной дисциплины; незнаком с рекомендованной литературой.
2	5-13	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в р амках учебно-программного материала; не использует понятийный аппарат; не умеет обо бщать и конкретизировать контент.

Ключи к оценочным средствам по дисциплине
«Психология физической культуры и спорта»

1. **Предмет психологии ФВ и спорта:** Изучение психических явлений, закономерностей и механизмов в сфере физического воспитания, спорта и двигательной активности. **Взаимосвязь:** Психология ФВ – более широкая область, а психология спорта – её прикладная часть, ориентированная на достижение высоких результатов.
2. **Возникновение и развитие:** Зарождение в конце 19 века, активное развитие в 20 веке, выделение в самостоятельную область науки.
3. **Психология спортивной деятельности:** Изучение мотивации, эмоций, воли, внимания, мышления, саморегуляции в спорте.
4. **Задачи психологии в ФВ и спорте:** Оптимизация тренировочного процесса, повышение эффективности соревновательной деятельности, психологическая подготовка, реабилитация, отбор, профилактика негативных состояний.
5. **Возрастное развитие:** Учет возрастных особенностей психики при организации занятий, формирование мотивации, развитие личностных качеств.
6. **Психология школьника:** Адаптация к учебной деятельности, развитие познавательных процессов, формирование позитивного отношения к физической культуре.
7. **Методы изучения личности:** Наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.
8. **Методы формирования качеств:** Пример, убеждение, поощрение, создание ситуаций успеха, организация совместной деятельности.
9. **Готовность к освоению:** Мотивация, внимание, восприятие, уровень развития необходимых физических и психических качеств.
10. **Позитивные установки:** Вера в себя, мотивация на достижение, концентрация внимания, позитивный настрой.
11. **Готовность учителя/тренера:** Компетентность, эмпатия, коммуникабельность, стрессоустойчивость, мотивация к работе.
12. **Стили управления:** Авторитарный, демократический, либеральный (выбор зависит от ситуации и личности занимающихся).
13. **Качества педагога:** Лидерство, коммуникабельность, справедливость, требовательность, позитивность, эмпатия.
14. **Значение основ психологии:** Понимание закономерностей психической деятельности спортсмена, оптимизация тренировочного процесса, повышение эффективности психологической подготовки.
15. **Воспитание в подготовке:** Формирование нравственных качеств, воли, дисциплины, уважения к сопернику.
16. **Самовоспитание:** Самоанализ, самоконтроль, саморегуляция, развитие волевых качеств.
17. **Психодиагностика:** Оценка психического состояния, выявление сильных и слабых сторон, мониторинг эффективности тренировочного процесса.
18. **Подготовка к процессу:** Формирование позитивной мотивации, развитие волевых качеств, обучение методам саморегуляции.
19. **Мотивация:** Внутренняя и внешняя мотивация, постановка целей, создание ситуаций успеха, поддержка и поощрение.
20. **Общая подготовка:** Развитие психических процессов (внимание, память, мышление), формирование эмоциональной устойчивости.
21. **Специальная подготовка:** Моделирование соревновательной ситуации, обучение методам саморегуляции, формирование уверенности в себе.
22. **Спортивный отбор:** Определение перспективных спортсменов на основе физических, психологических и технических критериев.

23. **Психологические аспекты:** Оценка мотивации, воли к победе, стрессоустойчивости, адаптивности, способности к обучению.
24. **Напряжение и перенапряжение:** Причины, симптомы, профилактика и методы восстановления.
25. **Предсоревновательные состояния:** Боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.
26. **Динамика напряжения:** Влияние значимости соревнований, уровня подготовки, индивидуальных особенностей.
27. **Психорегулирующие средства:** Аутотренинг, релаксация, визуализация, дыхательные упражнения.
28. **Успешность и общение:** Взаимодействие с тренером, командой, соперниками, формирование позитивного климата.
29. **Особенности группы:** Сплоченность, лидерство, ролевая структура, межличностные отношения.
30. **Психология личности учителя/тренера:** Компетентность, эмпатия, коммуникабельность, мотивация, стрессоустойчивость.