



Министерство образования и науки Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики и психологии  
Кафедра психологии

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2017



## Оглавление

<u>Оглавление</u>	<u>3</u>
<u>1 Цели и задачи изучения дисциплины</u>	<u>4</u>
<u>1.1 Цель освоения дисциплины</u>	<u>4</u>
<u>1.2 Задачи дисциплины</u>	<u>4</u>
<u>1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</u>	<u>5</u>
<u>2. Структура и содержание дисциплины</u>	<u>6</u>
<u>2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ</u>	<u>6</u>
<u>2.2 Структура дисциплины</u>	<u>7</u>
<u>2.3 Содержание разделов дисциплины</u>	<u>7</u>
<u>2.3.1 Занятия лекционного типа</u>	<u>7</u>
<u>2.3.2 Занятия семинарского типа</u>	<u>10</u>
<u>2.3.3 Лабораторные занятия.</u>	<u>11</u>
<u>2.3.4 Примерная тематика курсовых работ</u>	<u>12</u>
<u>2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</u>	<u>12</u>
<u>3. Образовательные технологии.</u>	<u>14</u>
<u>3.1.Образовательные технологии при проведении лекций</u>	<u>14</u>
<u>3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий</u>	<u>15</u>
<u>3.2.Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий</u>	<u>15</u>
<u>4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.</u>	<u>17</u>
<u>4.1Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля</u>	<u>17</u>
<u>4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса</u>	<u>17</u>
<u>4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации</u>	<u>18</u>
<u>4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов</u>	<u>20</u>
<u>4.1.4 Примерные практические задачи и кейсы</u>	<u>22</u>
<u>4.1.4 Примерные задания для лабораторных занятий</u>	<u>23</u>
<u>4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации</u>	<u>29</u>
<u>4.2.1 Вопросы к экзамену</u>	<u>30</u>
<u>4.2.2 Задачи к экзамену</u>	<u>31</u>
<u>4.2.3 Макет экзаменационного билета</u>	<u>37</u>
<u>5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.</u>	<u>38</u>
<u>5.1 Основная литература:</u>	<u>38</u>
<u>5.2. Дополнительная литература:</u>	<u>38</u>

<u>5.3. Периодические издания:</u>	<u>38</u>
<u>6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.</u>	<u>39</u>
<u>7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины</u>	<u>40</u>
<u>7. 1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям</u>	<u>40</u>
<u>7. 1 Методические рекомендации для подготовки к практическим и лабораторным занятиям</u>	<u>40</u>
<u>7. 3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе</u>	<u>40</u>
<u>7. 4 Методические рекомендации для получения консультации</u>	<u>41</u>
<u>8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине</u>	<u>41</u>
<u>8.1 Перечень информационных технологий.</u>	<u>41</u>
<u>8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.</u>	<u>41</u>
<u>9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине</u>	<u>42</u>

# **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

## **1.1 Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов компетенции ПК-1 (готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов).

## **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» направлено на формирование у студентов профессиональной компетенции: ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Формирование системы знаний и умений по основным разделам дисциплины.
2. Актуализация межпредметных знаний, способствующих пониманию и освоению основных разделов дисциплины, как основы для формирования профессиональной компетенции.
3. Обеспечение специального психологического образования студентов путем обогащения знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности.
4. Выработка умений и навыков применения полученных теоретических знаний на практике в процессе организации занятий по физической культуре и спорту.
5. Развитие представлений о структурных компонентах личности спортсмена, эмоциональном состоянии в экстремальных условиях соревновательной деятельности, а также общей психологической устойчивости личности с помощью комплексных диагностических методик.
6. Стимулирование самостоятельной, деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций

## **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология», «Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка», «Педагогика» и др.

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таким как «Профессиональная этика», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Основы социальной педагогики и психологии».

## **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» направлена на формирование профессиональной компетенции: ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	основные психолого-педагогические задачи реализации учебных программ базовых курсов по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях; основные профессиональные задачи эффективного взаимодействия на занятиях «Физическая культура»; закономерности и психических явлений, процессов и свойств в специфических условиях спортивной деятельности	решать основные психолого-педагогические задачи реализации учебных программ базовых курсов по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях и основные профессиональные задачи эффективного взаимодействия на занятиях «Физическая культура»	навыками решения психолого-педагогических задач реализации учебных программ базовых курсов по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях и основных профессиональных задач эффективного взаимодействия на занятиях «Физическая культура»; технологиями определения закономерности и психических явлений, процессов и свойств в специфических условиях спортивной деятельности

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего	Семестры
--------------------	-------	----------

	часов	(часы)				
		4				
<b>Контактная работа, в том числе:</b>						
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>34</b>	<b>34</b>				
Занятия лекционного типа	18	18	-	-	-	
Лабораторные занятия	8	8	-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	8	8	-	-	-	
<b>Иная контактная работа:</b>						
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2				
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3				
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	
Проработка учебного (теоретического) материала	10	10	-	-	-	
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, решение кейс-заданий, практическая работа)	16	16	-	-	-	
Подготовка к текущему контролю	10	10	-	-	-	
<b>Контроль:</b>						
Подготовка к экзамену	35,7	35,7				
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	-	-	-
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>36,3</b>	<b>36,3</b>			
	<b>зач. ед</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
4 семестр						
1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	8	2	2	-	4
2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	8	2	2	-	4
3	Психологические особенности спортивной деятельности.	8	2	-	2	4
4	Психология личности учителя физической культуры и тренера.	8	2	2	-	4
5	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	8	2	-	2	4

6	Мотивационная сфера школьника.	6	2	-	-	4
7	Психология личности спортсмена.	8	2	2	-	4
8	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	8	2	-	2	4
9	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	8	2	-	2	4
<b>Итого по дисциплине:</b>			<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>36</b>

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	<p>Психология спорта как специальная прикладная отрасль психологической науки. Связь психологии спорта с общей психологией и другими отраслями психологической науки, с теорией и практикой спорта.</p> <p>Предмет психологии спорта. Возникновение и историческое развитие психологии физического воспитания и спорта. Современное состояние психологии и спорта. Методы психологии физического воспитания и спорта.</p>	У
2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	<p>Развитие познавательных и эмоционально-волевых процессов. Поддержание устойчивости внимания на уроке физкультуры. Организация эффективного восприятия. Восприятие движения, времени, пространства. Особенности мыслительной деятельности. Виды памяти: двигательная, тактильная, вестибулярная, эмоциональная.</p> <p>Волевая подготовка учащихся на уроках физической культуры. Дидактические принципы организации педагогического процесса</p>	У
3	Психологические особенности спортивной деятельности.	<p>Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. Понятие спортивной деятельности. Социальная обусловленность спортивной деятельности.</p>	У

		<p>Структура спортивной деятельности: учебно-тренировочные занятия, соревнования, режим.</p> <p>Отличительные психологические особенности спортивной деятельности, соревновательный характер, эмоциональная насыщенность, волевой характер.</p> <p>Особенности двигательных навыков в спорте. Реакции, их особенности в спортивной деятельности. Виды реакций, их психологическая характеристика. Требования к психомоторным и сенсомоторным функциям спортсмена.</p> <p>Психологическая характеристика видов предстартовых состояний: стартовое безразличие, боевая готовность, оптовая лихорадка, стартовая апатия.</p> <p>Причины, влияющие на возникновение предсоревновательных психических состояний.</p> <p>Характеристика эмоций спортивной борьбы: спортивное возбуждение, боевое воодушевление, спортивный азарт. Последовательные психические состояния спортсмена.</p>	
4	<p>Психология личности учителя физической культуры и тренера.</p>	<p>Педагогическая ситуация. Функции учителя: воспитательные, образовательные, организаторские, проектировочные, административно-хозяйственные.</p> <p>Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры. Эмоциональность урока, средства ее обеспечения. Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физкультуры.</p> <p>Стили деятельности учителя физкультуры. Характеристика различных стилей деятельности учителя.</p> <p>Стили руководства: авторитарный, демократический. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры. Педагогический такт. Культура речи учителя.</p>	У
5	<p>Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.</p>	<p>Активность личности в процессе ее формирования на уроках физической культуры. Формирование мотивационной сферы. Интеллектуальная, эмоциональная и волевая сфера школьников.</p> <p>Условия и этапы формирования духовно-нравственного поведения учащихся в процессе урока физической культуры: преобразование требований учителя в личные требования. Учет возрастных особенностей</p>	У

		школьников в процессе их нравственного воспитания. Формирование нравственных и волевых качеств личности школьников в процессе занятий физкультурой.	
6	Мотивационная сфера школьника.	Мотивы школьника, относящиеся к урокам физической культуры. Общие и конкретные мотивы. Мотивы, связанные с процессом деятельности, - это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.). Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд. Формирование мотивов. Внешние. Внутренние факторы Личностные убеждения.	У
7	Психология личности спортсмена.	Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки. Личность – продукт социально-исторического развития, собственной деятельности человека. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Аспекты формирования личности спортсмена: самосознание, деятельность тренера, общественное сознание (спортивный коллектив и общество). Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена: психодиагностика, тестирование (ЭВМ-версия).	У
8	Основы психорегуляции и психогигиены в	Психорегуляция в спорте - это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния,	У,Т

	спорте.	способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологическая основа психорегуляции. Конкурирующая система - субдоминанта. Методы гетерорегуляции. Методы ауторегуляции. Избыточное нервно-психическое напряжение. Утомление.	
9	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	<p>Понятие о спортивном коллективе. Деловые и межличностные отношения в коллективе. Лидерство в спортивных командах. Факторы, определяющие положение спортсмена в системе личных взаимоотношений. Эмпатия. Рефлексия. Факторы, обуславливающие эффективность общения. Формирование умений общения.</p> <p>Психологические методы изучения взаимоотношений в спортивном коллективе.</p> <p>Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Планирование психологической подготовки и ее виды.</p> <p>Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Уровень развития психических функций и качеств личности спортсмена. Тренирующее действие двигательных представлений. Идеомоторная тренировка. Упражнения, направленные на развитие волевых качеств спортсмена. Самовоспитание воли.</p>	У

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>4 семестр</b>			
1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	<p>Практическое занятие №1.</p> <p>Тема: Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта</p> <p>1) Предмет психологии физического воспитания и спорта.</p> <p>2) Задачи психологии физического воспитания и спорта.</p>	К

		3) Структура спортивной деятельности, психологическая систематика видов спорта. 4) Применение психологических методов в педагогической практике спорта.	
2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Практическое занятие №2. Тема: Психологические основы обучения на уроках физической культуры. 1) Развитие познавательных и эмоционально-волевых психических процессов. 2) Мотивация спортивной деятельности в школе. 3) Дидактические принципы организации педагогического процесса на уроках физической культуры.	К
3	Психология личности учителя физической культуры и тренера.	Практическое занятие № 3 Тема: Психология личности учителя физической культуры и тренера 1) Деятельность учителя физической культуры и тренера. 2)Способности, умения, стиль деятельности учителя физической культуры и тренера. 3)Психологические особенности личности тренера.	К, Т
7	Психология личности спортсмена.	Практическое занятие № 4 Тема: Психология личности спортсмена. 1) Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. 2) Аспекты формирования личности спортсмена. 3) Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.	ПР

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа, К-кейс-задание .

### 2.3.3 Лабораторные занятия.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>4 семестр</b>			
1	Психологические особенности спортивной деятельности.	Лабораторное занятие №1. Тема: <b>Психологические особенности спортивной деятельности.</b> 1) Психологическая характеристика физических качеств. 2) Психологические особенности двигательных навыков и ощущений. 3) Специализированные представления в спорте.	Защита лабораторной работы

2	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	Лабораторное занятие №2. Тема: Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры. 1) Ученик – субъект учебной деятельности. 2) Психология личности школьника. 3) Методы психолого-педагогического изучения личности школьника. 4) Современное понятие «обучающийся».	Защита лабораторной работы
3	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	Лабораторное занятие № 3 Тема: Основы психорегуляции и психогигиены в спорте. 1) Основы психорегуляции и психогигиены в спорте. 2) Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности и её формирование. 3) Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. 4) Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.	Защита лабораторной работы
7	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Лабораторное занятие № 4 Тема: Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. 1) Социально-психологические особенности спортивной группы. 2) Лидерство в спортивной группе. 3) Социально-психологический климат. 4. Психологические основы общения в спорте. 5) Успешность спортивной деятельности и общение. 6) Особенности взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».	Защита лабораторной работы

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
<b>4 СЕМЕСТР</b>		

1	Подготовка к практическому занятию	<p>1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420</a></p> <p>2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389</a></p> <p>3. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255</a></p>
2	Подготовка к устному опросу	<p>1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344694">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344694</a></p> <p>2. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - Москва : Советский спорт, 2010. - 159 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0466-6. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210374">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210374</a></p> <p>3. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255</a></p>
3	Выполнение кейс-задания	<p>1. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0483-3. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210520">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210520</a></p> <p>2. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437352">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437352</a></p> <p>3. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89353-437-5. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274894">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274894</a></p>

4	Подготовка к лабораторному занятию	<p>1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420</a></p> <p>2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389</a></p> <p>3. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255</a></p>
---	------------------------------------	---

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии.

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4

<b>4 СЕМЕСТР</b>			
1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	2
2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	2
3	Психологические особенности спортивной деятельности.	Аудиовизуальная технология, технология развития критического мышления	2
4	Психология личности учителя физической культуры и тренера.	Аудиовизуальная технология, лекция-дискуссия	2*
5	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
6	Мотивационная сфера школьника.	Аудиовизуальная технология, технология развития критического мышления	2
7	Психология личности спортсмена.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	2
8	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	2
9	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	2*
		Итого по курсу	18
		в том числе интерактивное обучение*	4*

### **3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий**

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
<b>4 СЕМЕСТР</b>			
1	Практическое занятие № 1. Тема. Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
2	Практическое занятие № 2. Тема. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Разбор психологических ситуаций и кейсов	2

3	Практическое занятие № 3. Тема. Психология личности учителя физической культуры и тренера.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
4	Практическое занятие № 4. Тема. Психология личности спортсмена.	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	2*
	Итого по курсу		8
	в том числе интерактивное обучение*		2*

### 3.2.Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
<b>4 СЕМЕСТР</b>			
1	Лабораторное занятие № 1. Тема. Психологические особенности спортивной деятельности.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
2	Лабораторное занятие № 2. Тема. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
3	Лабораторное занятие № 3. Тема. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
4	Лабораторное занятие № 4. Тема. Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2*
	Итого по курсу		8
	в том числе интерактивное обучение*		8*

## 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
<b>8 семестр</b>			
1	Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания и спорта.	Практическая работа Устный опрос	4 2
2	Психологические основы обучения на уроках физической культуры.	Практическая работа Устный опрос	4 2
3	Психологические особенности спортивной деятельности.	Практическая работа Устный опрос	5 2
4	Психология личности учителя физической культуры и тренера.	Практическая работа Устный опрос	5 2
5	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	Практическая работа Устный опрос	5 2
6	Мотивационная сфера школьника.	Практическая работа Устный опрос	5 2
7	Психология личности спортсмена.	Практическая работа Устный опрос	5 2
8	Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.	Практическая работа Устный опрос	5 2
9	Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Практическая работа Устный опрос	4 2
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

#### 4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.

7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?
8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?
12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности вы знаете?

#### 4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Высшая форма психического отражения, свойственная человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:

(один ответ)

- 1) Волей
- 2) Сознанием
- 3) Рефлексом
- 4) Эмоциями

2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени - это:

(один ответ)

- 1) Скорость
- 2) Темп
- 3) Быстрота
- 4) Ритм

3. Перечислите основные виды реабилитации:

(один ответ)

- 1) Медицинская, физическая, психологическая, социально экономическая
- 2) Социальная, умственная, трудовая, восстановительная
- 3) Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная
- 4) Психологическая, трудовая, мышечная

4. Период зарождения психологии спорта связан со школой

(один ответ)

- 1) школа Сеченова
- 2) школа психологии
- 3) школа им. П.Ф. Лесгафта
- 4) школа психологии и медицины

5. На \_\_\_\_\_ этапе, психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знаний.

(один ответ)

- 1) первом
- 2) втором
- 3) третьем
- 4) четвертом

6. Процессы, связывающие восприятие и движения, называются:

(один ответ)

- 1) Сенсомоторикой
- 2) эмоционально-моторными
- 3) Идеомоторными
- 4) Аффективно-волевыми

7. Период зарождения психологии спорта как науки связан с именами:

(один ответ)

- 1) П.Ф. Лесгафта
- 2) Е.Н. Гогонова, Б.И. Мартынова
- 3) П.А. Рудика, А.У. Пуни
- 4) Т.Т. Джамгарова

8. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

(один ответ)

- 1) расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры
- 2) Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта
- 3) Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей.
- 4) Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой

9. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений разработана:

(один ответ)

- 1) П.А. Рудиком
- 2) Т.Т. Джамгаровым
- 3) А.Ц. Пуни
- 4) Г.Д. Горбуновым

10. Учет индивидуальных особенностей каждого школьника отражает:

(один ответ)

- 1) принцип индивидуального подхода в физическом воспитании
- 2) принцип детерминизма
- 3) принцип гуманизма

11. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

(один ответ)

- 1) Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся
- 2) Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость
- 3) Личные достижения в двигательной подготовленности человека
- 4) Развитие потребности в физическом совершенствовании

12. На \_\_\_\_\_ этапе психология спорта сохраняется как познавательно - практическая дисциплина.

(один ответ)

- 1) первом
- 2) третьем

- 3) втором
- 4) современном

13. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности (один ответ)

- 1) 10-15 минут
- 2) 5-10 минут
- 3) 15-20 минут
- 4) 20-30 минут

14. Психофармакологические средства, стимулирующие психическую активность или повышающие настроение (один ответ)

- 1) антидепрессанты
- 2) адаптогены
- 3) ноотропы
- 4) транквилизаторы

15. Критерием внимания, связанным с организацией деятельности спортсмена и контролем за её выполнением, является....

(один ответ)

- 1) избирательность
- 2) ясность
- 3) сосредоточенность
- 4) отчетливость

### **4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов**

#### **Задание 1.**

Определите, используя схему «Систематика видов спорта» на рис. 1. для каждой группы видов спорта (от 1 до 9) соответствующие формы противоборства соперников и взаимодействия партнеров, используя предлагаемую Т. Т. Джамгаровым схему «Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений» на рис. 2.



Рисунок 1 – Систематика видов спорта

Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений  
(по Т. Т. Джамгарову<sup>1</sup>)

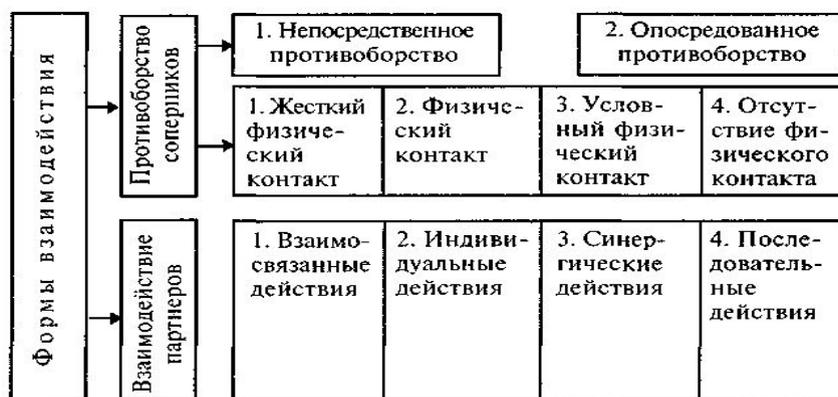


Рисунок 2 – Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений

**Задание 2.**

Используя теоретический материал Лекционного курса (Лекция 1), сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания. Ответ проиллюстрируйте примерами.

**Задание 3.**

Используя схему «Структура спортивной деятельности» на рис.3. сравните психологические особенности тренировочной и спортивной деятельности. Ответ проиллюстрируйте примерами.

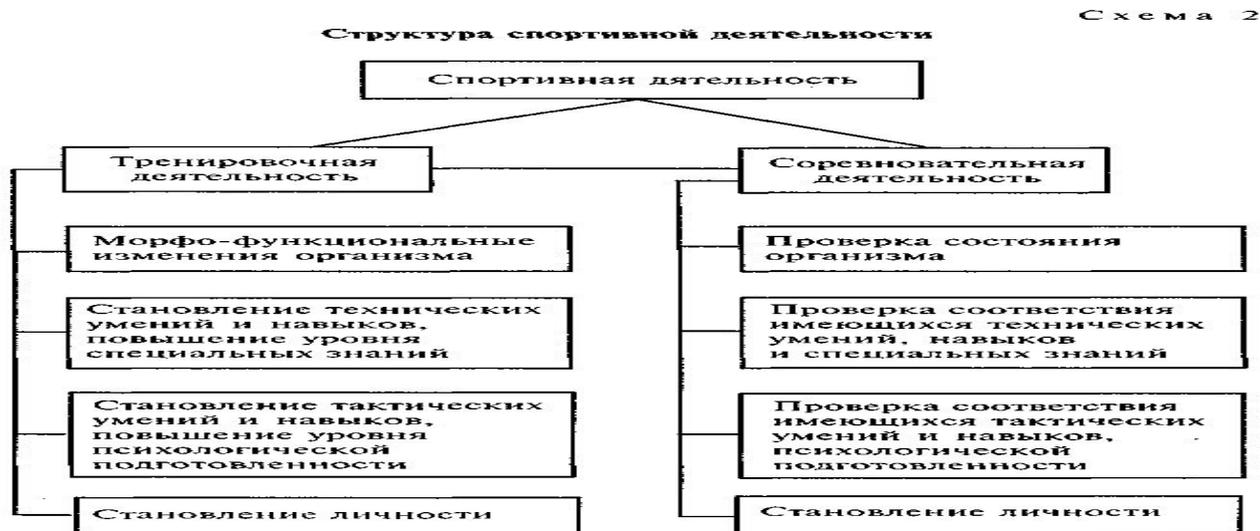


Рисунок 3 – Структура спортивной деятельности

#### Задание 4.

**Задача 4.1.** *Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?*

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

**Задача 4.2.** *Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.*

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

#### 4.1.4 Примерные практические задачи и кейсы

1. Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.

1) Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.

2) Педагогическая наблюдательность - способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.

3) Требовательность в отношении к себе и другим.

4) Педагогический такт - подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.

5) Распределение внимания - внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.

6) Организаторские способности - составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

2. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры?

1) «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировки. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

2) «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

3) «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивному мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

3. В чем состояла ошибка тренера?

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

4. О каких недостатках в работе тренера идет речь?

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними «на авось», не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?»

Он начинает оправдываться: "Да вот, мол, не находится ни одного таланта"».

5. О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

#### 4.1.4 Примерные задания для лабораторных занятий

##### Задание 1. Исследование моторных асимметрий

**Вводные замечания.** Моторные асимметрии присущи всем людям. В циклических видах физических упражнений одинаково задействованы обе стороны тела, обе руки, обе ноги спортсмена. В ациклических видах физических упражнений обычно более активными являются ведущая рука и ведущая нога спортсмена, что важно учитывать в двигательном обучении и спортивной тренировке. Результаты исследования заносятся в протокол № 1.

##### Протокол № 1

##### Протокол исследования моторных асимметрий

№ п/п	Название опыта	Левая	Правая
<b>Моторная асимметрия: определение ведущей руки</b>			
1	«Самооценка» (какая рука ведущая)		
2	«Аплодисменты»		
3	«Поза Наполеона»		
4	«Ручка»		
5	«Переплетение пальцев»		
6	«Динамометрия» А) максимальное усилие Б) ½ максимального усилия		
7	«Рисунок»		
8	«Поймать мяч»		
9	«Бросок»		
Итого:			

Вывод: ведущая рука.....			
<b>Моторная асимметрия: определение ведущей руки</b>			
1	«Самооценка» (какая нога ведущая)		
2	«Нога на ногу»		
3	«Шаг вперед»		
4	«Ступенька»		
5	«Шаг в длину», см.		
6	«Прыжок в длину толчком одной ноги», см.		
7	«Проба на равновесие»		
8	«Удар по мячу»		
Итого:			
Вывод: ведущая нога.....			

### Упражнения для определения ведущей руки

#### 1. Упражнение «Самооценка».

*Инструкция:* «Какая рука, по вашему мнению, является у вас ведущей, т. е. более активной. Отметьте в протоколе занятия».

#### 2. Упражнение «Аплодисменты»-.

*Инструкция:* «Давайте представим, что мы на концерте и аплодируем выступающим. Ведущей является рука, которая более активна, т. е. ударяет по ладони другой. Если вы держите ладони параллельно, то доминирования не выявлено и по данному тесту вы — амбидекстр».

#### 3. Упражнение «Поза Наполеона».

*Инструкция:* «Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху плеча».

#### 4. Упражнение «Переплетение пальцев».

*Инструкция:* «Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой».

#### 5. Упражнение «Поднимите упавшую ручку».

*Инструкция:* «По команде уроните ручку на пол, а затем поднимите ее. Ведущая рука — это рука, в которой вы держите поднятую ручку».

#### 6. Упражнение «Динамометрия».

*Инструкция 1:* «Возьмите динамометр и поочередно правой и левой рукой выжмите наибольшее усилие. Ведущая рука определяется по лучшему результату».

*Инструкция 2:* «Возьмите динамометр сначала правой рукой, выжмите усилие, а затем  $\frac{1}{2}$  от данного усилия. Аналогичную процедуру выполните левой рукой. Ведущая рука определяется по меньшему отклонению от идеального  $U_2$  усилия. Например, вы правой рукой показали 32, а  $U_2$  усилия — 22: ошибка составила (+5). А левой рукой — 30 и 13: ошибка — (-2). Следовательно, по точности воспроизведения заданного усилия ведущей является левая рука».

### **7. Упражнение «Рисунок».**

*Инструкция:* «Возьмите в каждую руку по ручке (карандашу). По команде одновременно рисуете правой рукой квадрат, левой — круг. Под фигурами проведите черту и по команде рисуете левой рукой круг, а правой — квадрат. Сравните фигуры, нарисованные правой и левой рукой. Более точные рисунки выполнила ведущая рука. Если точность рисования примерно одинакова, то доминирования не выявлено и по точности движений вы являетесь амбидекстром».

### **8. Упражнение «Поймать мяч».**

*Инструкция:* «Встаньте в парах на расстоянии 3-5 шагов друг напротив друга. По команде один бросает теннисный мяч партнеру, тот его должен поймать одной рукой. Поменяйтесь. Та рука, которой вы поймали мяч, является ведущей».

### **9. Упражнение «Бросок».**

*Инструкция:* «Перед собой вы видите мишень. Каждый выполнит по два броска правой и левой рукой, стараясь попасть этим шариком из пластилина, стоя на линии, расположенной на расстоянии двух метров от мишени. Ведущая рука определяется по более точному попаданию».

## **Упражнения для определения ведущей ноги**

### **1. Упражнение «Самооценка».**

*Инструкция:* «Представьте, что к вам катится мяч; какой ногой вы бы его отбили? Эта нога является ведущей (маховой)».

### **2. Упражнение «Нога на ногу».**

*Инструкция:* «Сядьте удобно. По команде примите положение сидя, нога на ногу. Нога сверху — ведущая».

### **3. Упражнение «Шаг вперед».**

*Инструкция:* «Задание выполняется из и. п. стоя. По команде — подъем на носки, и затем перенесите вес тела вперед, делая шаг. Нога, которой вы сделали шаг, является ведущей».

### **4. Упражнение «Ступенька».**

*Инструкция:* «Задание выполняется у лестницы. По команде поднимитесь на несколько ступенек вверх. Нога, с которой вы начинали движение, является ведущей (маховой)».

### **5. Упражнение «Длина шага».**

*Инструкция:* «Задание выполняет одновременно несколько человек. Стоя у линии на полу по команде выполните шаг вперед правой ногой. Ваши партнеры определяют длину шага от линии до пяток по сантиметровой ленте (как в прыжках в длину). Теперь то же левой. Ведущая нога определяется по лучшему результату».

### **6. Упражнение «Прыжок в длину толчком одной ноги».**

*Инструкция:* «Вам следует, не наступая на линию, выполнить прыжок в длину толчком одной ноги. Партнер измеряет длину прыжка по сантиметровой шкале. Для каждой ноги дается по две попытки. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению».

### **7. Упражнение «Проба на равновесие».**

*Инструкция:* «Задание выполняется поочередно в парах. Один принимает и. п. стоя руки вперед с закрытыми глазами. По команде следует поднять правую ногу вперед и сохранить это положение как можно дольше. Отсчет времени ведется мною вслух. Партнер фиксирует время (с) по постановке ноги на пол. Наименьшее время удержания определяет ведущую ногу».

### **8. Упражнение «Удар по мячу».**

*Инструкция:* «Представьте себя футболистом. Перед вами ворота, вы бьете пенальти... разбегаетесь, удар! Какой ногой вы ударили по мячу? — она ведущая при ударе ногой».

## **Этап 2 Исследование сенсорных асимметрий спортсменов**

**Вводные замечания.** Сенсорные асимметрии характерны для парных дистантных органов чувств человека — глаз и ушей. При этом самооценка *ведущего* глаза и уха часто не совпадает с данными специального обследования. Следует также учитывать, что сенсорная асимметрия по зрению (ведущий глаз) является более значимой, чем асимметрия по слуху, — особенно для обучения стрелков и спортсменов в различных видах единоборств с ациклическим характером двигательной деятельности и необходимостью постоянной концентрации внимания на точности выполняемых двигательных действий (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, бокс, фехтование и др.). Ниже предлагаются простые приемы для определения ведущего глаза и уха. Данные исследования занести в протокол № 2 и сделать выводы.

### **Протокол № 2**

#### **Протокол для определения ведущего глаза и уха**

№ п/п	Название упражнений	Левый(ое)	Правый(ое)
1	«Самооценка» (какой глаз ведущий)		
2	«Данные врача-окулиста»		
3	«Прицельная способность глаза»		
4	«Подмигивание»		
5	«Телефонный разговор»		
ВЫВОД			

### **Упражнения для определения ведущего глаза и уха**

#### **1.1 Упражнение «Самооценка».**

*Инструкция:* «Как вы считаете, какой глаз у вас ведущий?»

#### **1.2 «Проба на зрение» (у врача-окулиста).**

*Инструкция:* «Каждый знает, какое у него зрение. Если различий нет, то доминирования глаза по остроте зрения не выявлено. Если один глаз видит лучше другого, он является ведущим по данному показателю. Например, острота зрения правого глаза — 1,0; левого — 0,8; значит, ведущий глаз — правый».

### **1.3 Упражнение «Прицельная способность глаза».**

*Инструкция:* «Возьмите в руку ручку или карандаш и совместите ее (его) с любой вертикальной линией, например, с краем доски, оконной рамы. Поочередно закройте глаза. Отметьте, с правым или левым закрытым глазом ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась в меньшей мере. Этот глаз является ведущим».

### **1.4.Упражнение «Подмигивание».**

*Инструкция:* «Упражнение выполняется в парах. Развернитесь лицом друг к другу и по команде подмигните партнеру. Вы подмигнули ведущим глазом».

### **5 Упражнение «Телефонный разговор».**

*Инструкция:* «Перед вами телефонный аппарат, он звонит. Ответьте абоненту, — к какому уху вы приставили снятую с аппарата телефонную трубку? Попробуйте еще раз, каким ухом вам удобнее слушать?»

## **Этап 3. Исследование психических асимметрий**

### **Начало работы.**

Вам предложены методики для определения доминирования правого/левого полушария, выполнив которые, Вы сможете определить доминирующее полушарие головного мозга.

Данные исследования занести в протокол № 3 и сделать выводы.

### **Протокол 3**

#### **Протокол для определения доминирования правого/левого полушария**

№ п/п	Название упражнений	Левое	Правое
1	«Самооценка»		
2	«Задача Арнхейма»		
3	«Способ запоминания номера телефона»		
4	«Цифры и фигуры»		
5	«Старуха и молодая женщина»		
6	Тест Н.М. Тимченко: А) Б)		
Итого:			

Вывод: доминирующее полушарие мозга....

## Методики определения доминирования правого/левого полушария

### 1. Метод самооценки.

*Инструкция:* «Как вы считаете, какое полушарие у вас ведущее? Если сложно, подумайте, какие предметы в школе вам легче давались: математика, физика или литература, история? Если точные науки, то ведущее — правое полушарие. Если затрудняетесь с ответом, значит явного доминирования нет и, скорее, вы относитесь к смешанному типу».

### 2. Задача Арнхейма.

*Инструкция:* «Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, значит, ведущим является левое полушарие. Если представляли стрелки или электронные часы, то — правое».

### 3. Исследование способов запоминания номера телефона.

*Инструкция:* «Представим, что вы не можете записать номер телефона. Как вы его запоминаете? Если ищете какую-нибудь закономерность в расположении цифр или ассоциацию (например, номер дома — дата рождения и т. п.), то ведущим является левое полушарие, а если представляете, как вы записываете (зрительный образ) или последовательность набора — то правое полушарие».

### 4. «Цифры и фигуры».

*Инструкция:* «Закройте глаза. Сейчас я покажу вам плакат, на котором что-то изображено. По команде вы открываете глаза, через секунду я плакат убираю, а вы воспроизводите на бумаге первое, что вам бросилось в глаза, на что вы обратили внимание. Ведущим является левое полушарие, если вы записали цифру или цифры, и правое — если сначала обратили внимание на фигуры».

### 5. «Старуха и молодая женщина».

*Инструкция:* «Сейчас я покажу так называемое двойственное изображение. На картинке вы можете увидеть или молодую женщину, или пожилую. Отметьте, что вы увидели сначала. Внимание!.. Если вы сразу увидели молодую даму, значит, в этот момент у вас более активно сработало правое полушарие, если старуху — то левое». В зависимости от размера изображения следует показать его или сразу всем одновременно, или каждой паре испытуемых по отдельности.

## 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит в как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100

баллов.

При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования (контрольного опроса), выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов (домашних заданий, докладов, творческих заданий и т. п.).

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Затем рейтинговые баллы студента по текущей аттестации, включая внутрисеместровую аттестацию переводятся в традиционную четырехбалльную систему.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»).

В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке.

Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной форме по билетам. Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одну практическую задачу. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;

- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;

- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

#### **4.2.1 Вопросы к экзамену**

1. История развития психологии физического воспитания и спорта в мире.
2. История развития психологии физического воспитания и спорта в России.
3. Сущность понятия «тревожность» и сущность понятия «возбуждение» в спортивной деятельности.
4. Стресс и его динамика. Источники тревожности и стресса.
5. Сущность понятия мотивация. Мотивация достижения и соревновательность.
6. Структура спортивной группы и стадии её формирования.
7. Агрессивность в спорте.
8. Значение психорегуляции в подготовке спортсменов.
9. Технологии использования средств и методов психорегуляции в процессе соревнований.
10. Учет индивидуально-психологических особенностей личности при развитии и совершенствовании умений психической саморегуляции.
11. Психофизиологические основы психорегуляции (вербальные и невербальные методы).
12. Причины возникновения психических состояний в спорте.
13. Пути предотвращения и средства регуляции психических состояний спортсмена.
14. Влияние психического состояния на выступление спортсмена.
15. Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.
16. Методы психодиагностики свойств личности.
17. Методы диагностики психических процессов.
18. Методы психодиагностики психических состояний.
19. Интуиция в различных видах спорта. Психологические характеристики интуиции и интуитивности.
20. Взаимосвязь личностных характеристик спортсмена и интуитивности.
21. Антиципация как проявление интуиции в спорте.
22. Характеристика физических качеств спортсмена.
23. Методы развития физических качеств.
24. Психологические факторы развития и проявления физических качеств.
25. Психология проявления физических качеств.
26. Идеомоторика как средство спортивной тренировки.
27. Содержание идеомоторных представлений в конкретном виде спорта.

28. Методика овладения идеомоторной тренировкой.
29. Общение в спорте: функции, значение.
30. Влияние личностных факторов на процесс общения в команде.

#### 4.2.2 Задачи к экзамену

Задача 1. У ученика на уроке физической культуры могут возникнуть разные мотивы при изучении двигательного действия: слушать учителя, выполнять интересное упражнение, поговорить с соседом во время урока и т.д. Характер и результат познавательной деятельности школьника зависит от того, какой мотив будет главным, решающим.

Как учитель может обеспечить возникновение, сохранение и преобладание у школьника именно мотивов учебно-познавательной деятельности?

Задача 2. Учитель физической культуры говорит: «Мои ученики так неинициативны и безответственны, что я просто обязан брать все руководство на себя, определять стратегию их игровой деятельности, давать им указания, рекомендации и т.д.»

К какому стилю педагогической деятельности относится подход этого учителя? Может ли этот стиль педагогического общения быть продуктивным?

Задача 3. Два ученика не выполнили задание по физической культуре. Первый до урока подошел к учителю, сам сказал ему о невыполнении по определенной причине задания и пообещал, что с сегодняшнего дня начнет все делать. Другой скрыл от педагога свой проступок: то, что он не выполнил задание, обнаружилось лишь при проверке заданных упражнений.

Выскажите свое суждение о возможных действиях учителя по отношению к ученикам, нарушившим учебную дисциплину. Какой принцип дидактики определяет выбор методов воздействия на учащихся?

Задача 4. Учитель вызывает ученика сдать учебный норматив. Тот быстро и аккуратно выполняет требования. Педагог смотрит и думает: «Мальчик способный, материал схватывает, что называется «на лету», но готовиться тщательно не любит. Повторил упражнение, вероятнее всего, до урока. Однако, действия правильны и последовательны, норматив выполнен. Придраться не к чему. Оценка «пять».

Выходит другой ученик. Его упражнение «чететка» выполняется, но много лишних движений, норматив не выполнен, хотя видно, что ученик старался. «Слабый показатель», - констатирует учитель, - «больше тройки поставить нельзя».

Проанализируйте приведенные ситуации. Можно ли подойти к оценке по иному? Взвесьте, сколько труда, усилий и времени затратили эти два ученика на подготовку к уроку. Какие функции выполняет оценка в учебном процессе?

Задача 5. Марина увидела, как ее одноклассник на уроке физической культуры не выполнил требуемое количество повторений. Девочка рассказала об увиденном учительнице и потребовала «Светлана Михайловна, Вы поругайте их обязательно!»

Какие приемы для коррекции поведения детей Вы порекомендуете учителю начальных классов в целях предупреждения такого явления, как ябедничество?

Задача 6. Вы решили со своим классом пойти в поход. Возле Вашей школы находятся два лесных массива, оба приблизительно на одинаковом расстоянии. Около половины детей живет ближе к первому массиву, другая половина – ближе ко второму массиву. Когда Вы объявили

детям, что намечается поход, одна половина класса сразу закричала: «Пойдем в наш лес!», а другая : «Нет! В наш!». Когда же вы резонно возразили, что не можете «разорваться» на две части и сразу пойти в два места, то одна половина класса заявила другой: «Ну и идите себе в свой лес, а нам и дома хорошо!»

Таким образом, если пойти в один лес, обидится одна половина класса, если в другой – другая; все это может привести к возникновению вражды между детьми. А если отменить поход, то обидится весь класс, и, кроме того, это делать неудобно: родители уже взяли за свои деньги в прокате палатки и рюкзаки.

Как поступить?

Задача 7. Тренер начал занятие с напоминания о том, что занимающиеся должны были принести дневники спортсмена для проверки этих дневников. У спортсменки Т. дневника не оказалось. Тренер заподозрил, что, вопреки ее установкам дневник не ведется или находится в запущенном состоянии, и, не выявив причины невыполненного задания, отчитал Т., заявив, что она – бездельница. В ответ, Т. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить дневник. Тогда тренер велел Т. покинуть спортивный зал, на что спортсменка ответила «И не подумаю!». – «Раз так, я сам уйду!», - сказал тренер и ушел.

К какому стилю педагогической деятельности относится подход этого тренера? Может ли этот стиль педагогического общения быть продуктивным?

Задача 8. Учитель, видя, что у перспективной ученицы-старшеклассницы вдруг не получился относительно простой элемент техники выполнения упражнения, сказал: «Как развлекаться, так ты первая, а Здесь детского упражнения выполнить не можешь?!». Ученица, ничего не ответив, выбежала из зала. А на следующий день пришла к директору школы и сказала, что у этого учителя заниматься больше не будет. учитель не считает себя виноватым и говорит: «Мы должны давать объективную оценку ученикам и делать это надо при всех, чтобы все знали».

Многие учителя были солидарны с этой точкой зрения. А как думаете Вы?

Задача 9. Ученик, систематически опаздывающий на уроки физкультуры, приглашен Вами для «крутой беседы» по поводу его дисциплины. Но неожиданно для себя вы – учитель данного ученика – сами опоздали и пришли на 20 минут позже назначенного времени. Ученик Вас дождался и с любопытством ожидает, как Вы себя поведете в создавшейся ситуации.

Ваши действия как преподавателя?

Задача 10. Проведите психологический анализ установки тренера школьной команде перед решающей встречей за первое место в турнире среди школ города.

«В предстоящем матче нужно сыграть, так как Вы умеете играть решающие встречи, как Вы должны играть матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от Вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу Вас не брюзжать, если партнер ошибется и прийти к нему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Н. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня Вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из Вас. Личное «Я» надо полностью подчинить интересам команды!»

Задача 11. Описывается ситуация: в пятницу, закончив последний урок, преподаватель неожиданно вспоминает, сто необходимо украсить спортивный зал к завтрашнему мероприятию. Он забыл предупредить об этом дежурных и сейчас может рассчитывать только на то, что уговорит помочь ему двух задержавшихся в спортивном зале ребят. Преподаватель

говорит им: «Ребята, не могли бы Вы остаться и помочь мне в важном и срочном деле – надо украсить зал флагами, завтра соревнования». Ребята отвечают: «А почему мы? Мы сегодня заняты, мы на дискотеку идем!».

Приведите несколько реплик от лица преподавателя, с тем, чтобы ребята все-таки ему помогли.

Задача 12. Ваша школьная команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничего не предвещало беды. И вдруг...проигрыш – 1 : 3. Все уходили с поля подавленными. Капитан, размахивая руками, сто-то упорно доказывал судье.

Как реагировать учителю физкультуры, тренирующего эту команду?

Выполните психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 13. Учитель физкультуры, тренер детской команды, впервые принимающей участие в соревнованиях пообещал, если выиграют матч, то все идут в кафе «Мороженое», но команда крупно проиграла.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 14. В походе, до источника 28 километров, у школьников-туристов запас воды ограничен. У одного из юношей возникает истерическое состояние. Он отказывается идти дальше, требует воды и незапланированного отдыха.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 15. На уроке гимнастики юноша с избыточным весом отказывается выполнить опорный прыжок.

Как реагировать учителю? Дайте психолого-педагогический анализ ситуации.

Задача 16. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры?

1. «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировки. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

2. «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

3. «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивно мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

Задача 17. В чем состояла ошибка тренера?

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

Задача 18. О каких недостатках в работе тренера идет речь?

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними «на авось», не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?»

Он начинает оправдываться: "Да вот, мол, не находится ни одного таланта"».

Задача 19. О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

Задача 20. 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.

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.

Задача 21. Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В. Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

Задача 22. Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?

«Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой.

Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается...

Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

Задача 23. Какие из приведенных признаков характерны для высокого уровня организации спортивной команды?

1. Преобладание эмоциональных отношений (симпатии, антипатии).
2. Высокая согласованность действий всех членов в командных видах спорта.
3. Психологическая структура группы распалась на несколько микрогрупп, мало связанных между собой.
4. Наблюдается резкое преобладание функциональных отношений.
5. Характерно наличие ядра из трех наиболее авторитетных спортсменов, вокруг которых сгруппирована остальная часть спортсменов.
6. Психологическая структура... отличается... закреплением за каждым членом группы соответствующей функции, роли и выделением лидеров, признаваемых остальными.

Задача 24. О какой психологической закономерности спортивного коллектива идет речь в данных примерах?

1. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.
2. У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки... не могут добиться успеха в совместных действиях.
3. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п.
4. Общность целей, интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентации и общего социального типа поведения.

Задача 25. О преодолении каких взаимоотношений — эмоциональных или функциональных — между Б. Майоровым и В. Старшиновым идет речь в следующем отрывке ?

«Люди очень разные. Майоров - вспыльчивый, с изменчивым настроением, Старшинов - молчаливый, замкнутый. Оба могли быть лидерами в любой ситуации, ревностно относились к успехам друг друга и часто ссорились.

И все равно иначе чем дружескими их отношения на площадке не назовешь. Они выходили на поле, и казались связанными невидимой нитью...

Неравнодушные к славе, аплодисментам, рвущиеся во всем быть первыми, они охотно предоставляли друг другу право решающего броска по воротам, если это хоть на сотую долю процента увеличивало вероятность успеха команды. Настороженные в отношениях вне хоккея, Майоров и Старшинов безгранично доверяли друг другу на площадке. Потому, что здесь все житейское оказывалось для них незначительным и второстепенным».

Задача 26. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

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».

Задача 27. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1) Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным.

2) Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

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».

4) Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

Задача 28. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

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.

Задача 29. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

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.

Задача 30. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

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.

### 4.2.3 Макет экзаменационного билета

«Кубанский государственный университет» филиал в г. Славянске-на-Кубани

#### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

Дисциплина Психология физического воспитания и спорта (2курс 4семестр)  
Кафедра Психологии

Факультет Педагогики и психологии

1. История развития психологии физического воспитания и спорта в мире

2. У ученика на уроке физической культуры могут возникнуть разные мотивы при изучении двигательного действия: слушать учителя, выполнять интересное упражнение, поговорить с соседом во время урока и т.д. Характер и результат познавательной деятельности школьника зависит от того, какой мотив будет главным, решающим.

Как учитель может обеспечить возникновение, сохранение и преобладание у школьника именно мотивов учебно-познавательной деятельности?

Преподаватель \_\_\_\_\_

О.В. Исаакян

Зав. кафедрой психологии \_\_\_\_\_

М.А. Лукьяненко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

### **5.1 Основная литература:**

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
3. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

### **5.2. Дополнительная литература:**

1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>
2. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - Москва : Советский спорт, 2010. - 159 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0466-6. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210374>
3. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0483-3. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520>
4. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>
5. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894>

### **5.3. Периодические издания:**

1. Вестник Московского государственного областного университета. серия: психологические науки. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=25663](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25663)

2. Вестник московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=31840](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=31840)
3. Бюллетень учебно-методического объединения вузов РФ по психолого-педагогическому образованию. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=33422](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=33422)
4. Актуальные проблемы психологического знания. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28256](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28256)
5. Наука и школа. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8903](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8903)
6. Психологический журнал. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7972](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7972)
7. Психологический журнал архив. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>
8. Вопросы психологии. - URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8381>
9. Наука и школа. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8903](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8903)
10. Психологический журнал. - URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=7972](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7972)
11. Психологический журнал архив. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1. ЭБС «**Университетская библиотека ONLINE**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»**: российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус.яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам**: федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов** [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL:<http://fcior.edu.ru>.

10. **Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации** [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

## **7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

### **7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

### **7.1 Методические рекомендации для подготовки к практическим и лабораторным занятиям**

Практические и лабораторные занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических и лабораторных занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических и лабораторных заданий входит в накопленную оценку.

### **7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **7. 4 Методические рекомендации для получения консультации**

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### **8.1 Перечень информационных технологий.**

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

#### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « GoogleChrome»

### **8.3 Перечень информационных справочных систем**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
7. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций](интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
8. WebofSciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
10. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>.
11. СЛОВАРИ.РУ. Лингвистика в Интернете : лингвистический портал. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.
12. Словарь финансовых и юридических терминов[полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: [http://www.consultant.ru/law/ref/ju\\_dict](http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict).
13. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
14. Calend.ru. Календарь событий : информационно-справочный ресурс. – URL: <http://www.calend.ru/>.

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.