

**Приложение 1 к РПД Психология физического воспитания и спорта  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,  
спортивная и туристско-рекреационная деятельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Психология физического воспитания и спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных

выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления.
- 2 этап – определение цели выступления.
- 3 этап – подробное раскрытие информации .
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;

- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.6 Методические рекомендации по составлению кроссворда**

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четкий.

### **1.7 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.8 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Психология физической культуры. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы) (6 часов)**

#### **План:**

1. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры:
  - а) формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке;
  - б) развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях;
  - в) воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры;
  - г) разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.
2. Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

*Литература:* [1, с. 87-183]; [2, с. 53-68].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составьте программу по формированию потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке.

### **Тема 2. Психология спорта. Теоретические основы психологии спорта. (6 часов)**

#### **План:**

1. Структура спортивной деятельности.
2. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности.
3. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей.
4. Социальные функции спортивной деятельности.
5. Культурноисторическая направленность и общие цели спортивной деятельности.
6. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
7. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке.
8. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки.
9. Психологические особенности спортивного соревнования.
10. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности.

*Литература:* [1, с. 18-101]; [3, с. 20-53]; [3, с. 378-392].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Направления и проблематика исследований.
2. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры.
3. Задачи психологии спорта.
4. Спорт как специфический вид человеческой деятельности.
5. Общие психологические особенности спортивной деятельности.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Сформируйте памятку начинающему специалисту «Психология спорта».

### **Тема 3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте (6 часов)**

#### **План:**

1. Основные задачи волевой подготовки спортсмена.
2. Значение социокультурного и психологического воспитания, формирования мировоззрения в волевой подготовке спортсмена.

*Литература:* [1, с. 44-68]; [2, с. 31-54].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите основные виды психологической подготовки.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовьте презентацию «Психологические основы обучения в спорте»

### **Тема 4. Психология личности и коллектива в спорте. (6 часов)**

#### **План:**

1. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции.
2. Понятие о неформальной структуре спортивной команды.
3. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды.
4. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.
5. Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами.
6. Проблема лидерства в спорте.
7. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды, его взаимоотношение с тренером.
8. Основные функции лидерства, их интеграция.
9. Классификация типов лидерства.
10. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

*Литература:* [1, с. 112-150]; [3, с. 86-104].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.
2. Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Охарактеризуйте особенности лидерства в спорте.

## **Тема 5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. (8 часов)**

### **План:**

1. Применение психодиагностики в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команд: текущего обследования, этапного комплексного обследования, углубленного комплексного обследования.
2. Методы спортивной психодиагностики.
3. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.
4. Методы исследования надежности психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, интеллекта.
5. Методы исследования особенностей личности: мотивации, спортивных особенностей, свойств личности, методы диагностики и контроля психических состояний спортсменов.
6. Психодиагностические методы исследования особенностей спортивных коллективов и межличностных отношений спортсменов.

*Литература:* [2, с. 57-83]; [3, с. 35-43].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к спортивной жизни вообще, к выполняемой и предполагаемой нагрузке, отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям и к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму.
2. Понятие о спортивной психодиагностике.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составьте презентацию: «Психологическое обеспечение спортивной деятельности».