

Приложение 1 к РПД Психология физического воспитания и спорта
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист
Форма обучения – заочная
Год набора – 2023

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

1.	Кафедра	Психологии и коррекционной педагогики
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.О.21 Психология физического воспитания и спорта
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных и практических 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, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы. Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. 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.

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

1. конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
2. необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
3. названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
4. в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов, остальное должно быть записано своими словами;
5. каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д –

дети, Р – развитие; П - психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно ориентироваться. Для того, чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На практическом занятии дисциплины разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию. В ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты:

- анализ взглядов по рассматриваемой проблеме дисциплины;
- изложение сути вопроса, раскрытие проблемы, аргументация высказываемых положений на основе фактического материала;
- связь рассматриваемой проблемы с современностью, значимость ее для жизни и будущей деятельности;
- вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

Лучшим выступлением считается то, в котором студент в течение до 4-6 минут свободно и логично по памяти излагает изученный материал, используя для доказательства наглядные пособия, структурно-логические схемы, классную доску.

Студентам, выступающим на практическом занятии с 10 – 15 минутным докладом (научным сообщением), целесообразно написать его текст. При выступлении следует стремиться излагать содержание доклада своими словами (избегая безотрывного чтения текста), поддерживать контакт с аудиторией, ставить перед ней проблемные вопросы, использовать технические средства обучения.

Выступления на практическом занятии оцениваются по четырехбалльной системе.

Одной из форм обучения, подготовки к практическому занятию, разработки и написания реферата, контрольной и курсовой работы является консультация у преподавателя. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке реферата, научного сообщения, доклада, контрольной работы, а также в любом случае, когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада (контрольной и курсовой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет рассчитать время выступления, подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим занятиям)

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.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

Учебный текст сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной педагогической психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

Практические занятия проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Изучение курса может проходить в ЭИОС МАГУ – в СУО с помощью оболочки moodle.

Самопроверка. После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Работа с литературой. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

1.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов МАГУ включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части - процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и

- другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);
- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Правила самостоятельной работы с литературой. Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться.
2. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
3. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
4. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
5. Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко

основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

6. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- 1) информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- 2) усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- 3) аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
- 4) творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотрное – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Наиболее интересные мысли следует выписать;

- сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к практическому занятию;
- решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учебного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины. Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

Методические рекомендации к подготовке презентации:

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

Методические рекомендации по оформлению презентации:

1. По содержанию презентации:

- четко сформулирована цель работы;
- понятны задачи и ход работы;
- информация должна быть изложена полно и четко;
- иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
- сделаны выводы.

2. По оформлению презентации:

- единый стиль оформления;
- текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
- все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
- ключевые слова в тексте выделены

3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

При составлении презентации необходимо:

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

Методические рекомендации по решению теста.

Тестовая система предусматривает вопросы/задания, на которые обучающийся должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо внимательно ознакомиться с формулировкой вопроса, уяснив, сколько правильных ответов должно быть на него дано. Тест выполняется на бумажном бланке, выданном преподавателем. На бланке, правом верхнем углу студент вписывает свои ФИО и группу. Бланк заполняется ручкой. Исправления не допускаются.

При отсутствии какого-либо одного ответа на вопрос, предусматривающий множественный выбор, весь ответ считается неправильным. Вопросы, предполагающие открытую форму, требуют вписывания краткого ответа.

Правильные ответы в бланке теста правильные выделяются в тесте подчеркиванием или любым другим допустимым символом.

1.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета/экзамена.

При подготовке к зачету/экзамену необходимо учитывать рейтинговую систему обучения, которая предполагает многобалльное оценивание студентов. При данной системе оценивания существует возможность объективно отразить в баллах те усилия, которые потрачены обучающимся на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии). Рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения

дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а также активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

II. Планы практических занятий

Практическое занятие № 1.

Психическая регуляция двигательных действий.

Психофизиологические механизмы управления движениями.

Вопросы для подготовки:

1. Психофизиологические основы спортивной деятельности. Двигательные программы.
2. Психофизиологические механизмы регуляции движений (Н.Бернштейн, П.Анохин, Е.Соколов).
3. Механизм координационного управления двигательным актом.
4. Теория уровней построения движений Н.А. Бернштейна. Характеристика уровней.
5. Правила функционирования уровней организации движений.
6. Механизмы формирования навыка – характеристики периодов.
7. Взаимодействие навыков. Условия успешного формирования навыков. Кривая научения.
8. Психологическая сущность умений. Пути формирования умений.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Повторить разделы из курса «Психология (общая психология)»: Психологическая теория деятельности, Формирование двигательных навыков, Психомоторика.
- б). Составить конспект по источнику 1.
- в). Подготовиться к контрольной работе по самостоятельно изученному источнику 1.

Основная литература

1. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию: курс лекций — М.: АСТ, любое издание. – гл. 7, 8, 9, 10.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. *А.Е. Ловягиной*. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>
3. *Серова Л.К.* Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 147 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>
4. *Циркин В.И.* Нейрофизиология: физиология ЦНС. В 2 ч.: учебник для вузов / *В.И. Циркин, С.И. Трухина, А.Н. Трухин*. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 666 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/518994>

5. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / *В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева*; под науч. ред. *В.Н. Люберцева*. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 96 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>

Дополнительная литература

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / *З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подоляка, А.А. Артеменков*. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
2. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / *М.Н. Стриханов, В.И. Савинков*. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

Практическое занятие № 2.

Психология спортсмена и спортивной деятельности.

Вопросы для подготовки:

1. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
2. Интеллект спортсмена и его развитие.
3. Проявления психических процессов человека в спортивной деятельности.
4. Психические состояния на различных этапах спортивной деятельности (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный).
5. Характеристика эмоциональной регуляции спортивной деятельности.
6. Характеристика волевой регуляции спортивной деятельности.
7. Методы саморегуляции психических состояний спортсмена.
8. Личностные качества спортсмена.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Подготовить сообщения «Интеллект спортсмена», «Развитие тактического мышления в спортивной деятельности».
- б). Охарактеризовать методы саморазвития личности спортсмена.
- в). Подготовить сообщения по источникам.
- г). Дать психологическое описание тренерской деятельности по учету индивидуальных особенностей спортсмена.

Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. *А.Е. Ловягиной*. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>
2. *Серова Л.К.* Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 124 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562>
3. *Серова Л.К.* Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 147 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>
4. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 269 с. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429130>

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / *М.Н. Стриханов, В.И. Савинков*. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>
2. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / *В. А. Родионов* [и др.]; под общей редакцией *В. А. Родионова*. — 2-е изд. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 211 с. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/455159>
3. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / *З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подоляка, А.А. Артеменков*. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>

Практическое занятие № 3.

Психологическая подготовка спортсмена.

Вопросы для подготовки:

1. История становления взглядов на психологическую готовность спортсмена.
2. Понятие психологической подготовки человека.
3. Психическая готовность как состояние.
4. Виды психологической подготовки в спорте.
5. Структура психологической подготовки спортсмена на современном этапе.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Составить таблицу «Смена приоритетов в понимании психологической подготовки спортсмена».
- б). Составить схему «Структура психологической подготовки спортсмена».
- в). Подготовить сообщения по источникам 5 -10.
- г). Сравнить понятия психическая подготовка, психологическая готовность, психическая готовность.
- д). Подготовить доклады по источникам 1, 2.
- е). Дать описание тренерской деятельности по реализации психологической работы со спортсменом и спортивной командой.

Основная литература

1. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / *В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева*; под науч. ред. *В.Н. Люберцева*. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 96 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>
2. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 269 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514549>
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. *А.Е. Ловягиной*. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>
4. *Серова Л.К.* Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 147 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>
5. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общ. ред. *В.А. Родионова*. — 2-е изд. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 211 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

Дополнительная литература

1. *О'Брайен Т.* Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера: [пер. с англ.]. — М.:, 2011. — 163 с.
2. *Серова Л.К.* Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 124 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562>
3. *Семёнова Г.И.* Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г.И. Семёнова; под науч. ред. *И.В. Еркоматшвили*. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 105 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>
4. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / *З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подоляка, А.А. Артеменков*. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
5. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / *М.Н. Стриханов, В.И. Савинков*. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Тема. Психомоторные качества человека.

Вопросы для изучения:

1. Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития.
2. Понятие о психомоторике. Структура психомоторных качеств человека.
3. Психомоторное развитие человека на разных возрастных этапах.
4. Время реакции и быстрота психомоторного реагирования.
5. Совершенствование силы и выносливости.

б. Понятие психомоторных способностей. Психомоторная одаренность.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Распределиться на микрогруппы по 3-4 человека.
- б). Провести исследования психомоторных качеств в группах студентов по Практикумам и методическим пособиям. (см. список литературы).
- в). Обсудить полученные результаты и сравнить их со спортивными достижениями.

Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. А.Е. Ловягиной. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 269 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514549>
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 124 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562>
4. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 147 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>
5. Семёнова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г.И. Семёнова; под науч. ред. И.В. Еркомайшвили. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 105 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>
6. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общ. ред. В.А. Родионова. — 2-е изд. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 211 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

Дополнительная литература

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подолька, А.А. Артеменков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
2. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>
3. Циркин В.И. Нейрофизиология: физиология ЦНС. В 2 ч.: учебник для вузов / В.И. Циркин, С.И. Трухина, А.Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 666 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/518994>

Тема. Психологические классификации видов спорта.

Вопросы для изучения:

1. Виды спорта (классификации по разным основаниям).
2. Проблема психологической классификации видов спорта (основания, критерии).
3. Психологические классификации Т.Джамгарова, Б.Бергер, А.Попова и других авторов.
4. Значение психологической классификации видов спорта для теории и практики ФВ и спорта.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Ознакомиться с классификациями видов спорта по предлагаемым источникам.
- б). Составить описание одного из видов спортивной деятельности с учетом известных психологических классификаций.
- в). Письменно ответить на вопрос «Для чего необходимо разрабатывать психологические классификации видов спорта?»
- г). Подготовиться к контрольной работе по вопросу «Сравнительный анализ психологических классификаций видов спорта».

Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. А.Е. Ловягиной. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>
2. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 147 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>

3. Семёнова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г.И. Семёнова; под науч. ред. И.В. Ермакшвили. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 105 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>
4. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общ. ред. В.А. Родионова. — 2-е изд. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 211 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

Дополнительная литература

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подоляка, А.А. Артеменков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
2. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

Тема. Мотивация в спортивной деятельности.

Вопросы для изучения:

1. Проблема мотивации в психологии.
2. Структура мотивации спортивной деятельности.
3. Изменения в мотивации спортсмена на современном этапе развития спорта.
4. Мотивация занятий физической культурой.
5. Зависимость мотивации спортивной и физкультурной деятельности от возраста и пола человека.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Составить таблицу «Виды мотивов спортивной деятельности».
- б). Составить схему «Структура мотивации спортсмена».
- в). Подготовить сообщения по источникам.

Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. А.Е. Ловягиной. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 269 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514549>
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 124 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562>
4. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; под науч. ред. В.Н. Люберцева. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 96 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>
5. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общ. ред. В.А. Родионова. — 2-е изд. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 211 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

Дополнительная литература

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подоляка, А.А. Артеменков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
2. Иванов А.П. Психология воли. — М.: Лаборатория книги, 2012. — 99 с. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=142233
3. Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. — СПб. [и др.] : Питер, 2011.
4. Мартьянов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. — М., 2020.
5. Попов А.С. Спортивная психология. — М., 2018.
6. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2017. [Гриф]

Тема. Психология спортивного соревнования.

Вопросы для изучения:

1. Психологические характеристики команды как малой группы. Групповое взаимодействие.
2. Социально-психологические явления в спортивных командах.
3. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
4. Лидерство в спорте и его характеристики.
5. Психические состояния на различных этапах спортивной деятельности (предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный).
6. Психология спортивного азарта в соревновании.
7. Психология болельщика.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Подготовить описание одного из спортивных состязаний.
- б). Провести его психологический анализ по схеме Р.Мартенса.
- в). Обсудить результаты с микрогруппами.

Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. А.Е. Ловягиной. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 269 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514549>
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 124 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562>
4. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В.Р. Малкин, Л.Н. Роголева; под науч. ред. В.Н. Люберцева. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 96 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>
5. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общ. ред. В.А. Родионова. — 2-е изд. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 211 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

Дополнительная литература

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подолька, А.А. Артеменков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
2. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

Тема. Социальная психология спортивных групп.

Вопросы для изучения:

1. Понятие малой спортивной группы с точки зрения социальной психологии.
2. Взаимоотношения и взаимодействие в спортивной команде.
3. Виды социально-психологических проявлений в спорте.
4. Психологическое содержание понятия «дух команды».
5. Психологический климат в команде.
6. Работа тренера с социально-психологическими явлениями в группе.

Задание для самостоятельной работы:

- а). Сравнить социально-психологические проявления в командных и индивидуальных видах спорта.
- б). Сравнить понятия психологический климат в команде, дух команды.
- в). Подготовить сообщения по источникам.
- г). Дать психологический анализ взаимоотношений в реально действующей команде.

Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. А.Е. Ловягиной. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 531 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 269 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514549>
3. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; под науч. ред. В.Н. Люберцева. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 96 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>
4. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общ. ред. В.А. Родионова. — 2-е изд. — М.: Изд-во Юрайт, 2022. — 211 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

Дополнительная литература

1. О'Брайен Т. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера: [пер. с англ.]. — М., 2011. — 163 с.
2. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Юрайт, 2023. — 147 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>
3. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подоляка, А.А. Артеменков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
4. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>