

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.01.2025 10:58:53
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	Психология физической культуры
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Физическая культура и спорт
Форма обучения	очная
Разработчик	Стародубцева И.В., заведующий кафедрой

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Самостоятельная работа по дисциплине Психология ФК выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов по дисциплине Психология ФК являются: конспектирование лекций; подготовка к занятиям, подготовка к собеседованию, подготовка к зачёту.

Темы/разделы, выносимые на самостоятельное освоение обучающимися, отсутствуют.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
	Разделы дисциплины:				
1	Введение в психологию ФК. Базовые понятия психологии ФК	Подготовка к собеседованию	собеседование	25	10
2	Возрастные особенности психики занимающихся ФК и С	Подготовка к собеседованию	собеседование	25	20
3	Индивидуальные психологические особенности занимающихся ФК и С	Подготовка к собеседованию	собеседование	25	20
4	Психология спорта	Подготовка к собеседованию	собеседование	25	18
5	Дифференцированный зачёт	Подготовка к зачёту	собеседование	0	10

В столбце 2 могут быть отражены темы/разделы дисциплины (модуля).

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы нужно стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Ведение записей позволяет создавать индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах: план

(схема прочитанного материала, краткий или подробный перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала); конспект (систематизированное, логичное изложение материала источника).

Темы для конспектирования

1. Психология ФК как учебный предмет и научная дисциплина.
2. Психомоторная сфера человека.
3. Формирование двигательных действий.
4. Развитие личности: факторы и закономерности.
5. Развитие ребёнка от рождения до 7 лет.
6. Особенности психического развития младших школьников.
7. Особенности психического развития подростков и старших школьников.
8. Индивидуально-типологические свойства личности и их учёт в физическом воспитании и спорте.
9. Потребностно-мотивационная сфера занимающихся ФК и С.
10. Эмоциональная сфера занимающихся ФК и С.
11. Волевая сфера личности занимающихся ФК и С.
12. Познавательная сфера личности и её формирование в процессе занятий ФК и С.
13. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.
14. Психологические особенности тренировочной деятельности.
15. Психологические особенности спортивных групп.
16. Психология конфликта.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

Оцениваемые показатели:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
- Лаконичность изложения.

Критерии выставления оценки по итогам собеседования:

зачтено «отлично» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

– зачтено «хорошо» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос;

– зачтено «удовлетворительно» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– не зачтено – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, не может ответить на дополнительные вопросы.

Самостоятельная подготовка к собеседованию включает в себя:

– изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется;

– повторение учебного материала, полученного при подготовке к практическим занятиям и во время их проведения;

- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы;
- формирование психологической установки на успешное прохождение собеседования.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине
Методические рекомендации по подготовке к дифференцированному зачёту

Подготовка к дифференцированному зачету по дисциплине является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. В случае проведения дифференцированного зачета студент получает баллы, отражающие уровень его знаний. Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. Подготовка включает следующие действия:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским занятиям в течение семестра;
- соотнести прочитанную информацию с вопросами, которые даны к зачету;
- выполнить поиск дополнительной информации в предложенной преподавателем литературе;
- подготовить краткие записи, фиксирующие логическую схему ответа на вопросы;
- накануне зачета повторить ответы, не заглядывая в записи.

Вопросы к зачёту

1. Психология ФК как научная дисциплина (отрасли-психология ФВ и психология спорта, методы психологии ФК).
2. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте (сходство и отличия).
3. Психомоторная сфера человека (дать понятие, назвать компоненты, объяснить значение).
4. Психологические основы обучения двигательным действиям (понятие ДД, компоненты ДД, умения и навыки, этапы формирования ДД, деавтоматизация).
5. Психологические факторы развития двигательных качеств.
6. Развитие человека (понятие, факторы, определяющие психическое развитие человека (перечислить и раскрыть)).
7. Факторы риска ранних психических отклонений (перечислить). Основные нарушения психического развития у детей (перечислить и раскрыть).
8. Возрастная периодизация психического развития детей Д.Б.Эльконина (назвать критерии периодизации, перечислить периоды, раскрыть ведущую деятельность и новообразования каждого периода).
9. Закономерности детского развития (перечислить), кризисные и стабильные периоды (дать понятие и перечислить), зоны актуального и ближайшего развития ребёнка (дать понятие).
10. Психологические особенности детей от рождения до 3-х лет.
11. Психологические особенности детей дошкольного возраста.
12. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.
13. Психологические особенности подростков.
14. Психологические особенности юношеского возраста.
15. Понятие воли. Волевая сфера личности занимающихся ФК и С.
16. Общее представление об эмоциональной сфере личности занимающихся ФК и С.
17. Характеристика предстартовых состояний. Диагностика и регуляция предстартовых состояний.
18. Потребностно-мотивационная сфера занимающихся ФК и С.

19. Индивидуально-типологические особенности занимающихся ФК и С (темперамент, характер, способности).
20. Познавательная сфера занимающихся ФК и С.
21. Психологическая классификация видов спорта.
22. Понятие психологического отбора в спорте (определение, цели, принципы). Этапы психологического отбора в спорте.
23. Психологические условия результативности тренировочного процесса.
24. Психологические особенности физической подготовки спортсмена.
25. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
26. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
27. Психологическая подготовка спортсмена (понятие, виды, средства).
28. Психологический климат в спортивном коллективе. Диагностика межличностных отношений.
29. Психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе.
30. Конфликты в спортивном коллективе (понятие, виды, правила поведения).

Литература для подготовки:

Основная литература:

1. Психология физической культуры: учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.]; под редакцией Б. П. Яковлев; Г. Д. Бабушкин. — Психология физической культуры, 2022-04-01. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: Издательство «Спорт», 2016 — 624 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2022 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/55586.html>> (дата обращения: 25.03.2024).

Дополнительная литература:

1. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / ред. В. Н. Смоленцева. — Психология взаимодействия в спорте, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015 — 122 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/65061.html>> (дата обращения: 25.03.2024).

2. Психология спорта: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Психология спорта, 2025-04-28. — Электрон. дан. (1 файл). — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019 — 170 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 28.04.2025 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/95422.html>> (дата обращения: 25.03.2024).

3. Психология физической культуры и спорта: практикум / составители: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Психология физической культуры и спорта, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019 — 91 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/86453.html>> (дата обращения: 25.03.2024).