Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психолого-педагогические основы спортивной деятельности

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 20-10-2026 17:32:45 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Формирование психолого-педагогических компетенций для эффективной организации спортивной деятельности;
– Развитие навыков работы с волонтерами, профилактики допинга и анализа педагогического опыта;
– Подготовка специалистов, способных применять психологические и педагогические методы в профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Изучить основы психологии спорта и педагогического мастерства;
– Освоить нормативно-правовые аспекты работы волонтеров и антидопинговой политики;
– Изучить методы систематизации и анализа педагогического опыта;
– Научиться организовывать и мотивировать волонтеров для спортивных мероприятий;
– Развивать умение применять психологические техники в работе с разными категориями занимающихся.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общепрофессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Дисциплина не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Учебная практика;
– Учебная практика;
– Учебная практика;
– Защита дипломного проекта (работы);
– Основы педагогики;
– Основы психологии;
– Теория и история физической культуры и спорта;
– Методика физического культуры и спортивной подготовки;
– Менеджмент и маркетинг спортивных услуг.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Профессиональные компетенции

– ПК 1.4.: Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта

– ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга

– ПК 2.2.: Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 2.2.	- Проводить инструктажи и обучающие тренинги для волонтеров. - Распределять обязанности и координировать работу волонтеров во время мероприятий. - Разрабатывать систему мотивации (благодарности, сертификаты, поощрения). - Проводить разъяснительные беседы о вреде допинга для	- Правовые основы волонтерской деятельности в спорте. - Методы организации и координации работы волонтеров. - Особенности мотивации и

	спортсменов разных возрастов. - Оформлять информационные стенды/памятки о антидопинговых правилах. - Анализировать методические материалы (статьи, видеоуроки, курсы). - Формировать портфолио педагогических достижений.	обучения волонтерских групп. - Алгоритмы проведения антидопинговых бесед. - Последствия применения допинга для здоровья и карьеры. - Технологии самоанализа и рефлексии. - Формы представления педагогического опыта (статьи, доклады, портфолио).

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие, консультация), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***2 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*экзамен*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***72***	*72*
Лекции, *академ. час.*	***20***	*20*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***22***	*22*
в форме	***0***	*0*

практической подготовки		
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*	***1***	*1*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***23***	*23*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***6***	*6*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Психологические основы спортивной деятельности (Психология личности спортсмена и тренера. Мотивация в спорте. Психологические методы регуляции эмоциональных состояний.);

Раздел 2 Педагогические технологии в развитии личности спортсмена (Методы анализа, самоанализа и рефлексия педагогической деятельности. Обобщение педагогического опыта. Методы формирования уверенности в себе и повышения самооценки у спортсменов. Современные подходы к развитию лидерских качеств и инициативности. Основы индивидуального подхода к обучению и воспитанию спортсменов разных возрастов);

Раздел 3 Организация деятельности волонтеров (Нормативно-правовые основы волонтерской деятельности. Методы подбора, обучения и мотивации волонтеров. Особенности организации работы волонтеров на спортивных мероприятиях.);

Раздел 4 Антидопинговое воспитание и формирование сознательного поведения спортсменов (Способы вовлечения спортсменов в профилактическую работу против допинга. Алгоритмы взаимодействия педагогов и тренеров с родителями и учениками в вопросах предотвращения употребления запрещённых веществ. Этические и правовые последствия нарушений антидопинговых правил.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Психологические основы спортивной деятельности	6	
Раздел 2.	Педагогические технологии в развитии личности спортсмена	6	
Раздел 3.	Организация деятельности волонтеров	4	
Раздел 4.	Антидопинговое воспитание и формирование сознательного поведения спортсменов	4	
Итого:		**20**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Психологические основы спортивной деятельности	8	
Раздел 2.	Педагогические технологии в развитии личности спортсмена	8	
Раздел 3.	Организация деятельности волонтеров	2	
Раздел 4.	Антидопинговое воспитание и формирование сознательного поведения спортсменов	4	
Итого:		**22**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы	Темы курсовых работ	Трудоемкость, *академ.час*

дисциплины	(проектов)	всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	7	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	7	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	5	
	Консультации	1	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	6	
Итого:		**30**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 04.; ПК 2.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 2.	ОК 04.; ПК 2.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 3.	ОК 04.; ПК 1.4.; ПК 1.6.;	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на

	ПК 2.2.	практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 4.	ОК 04.; ПК 1.4.; ПК 1.6.; ПК 2.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Экзамен.	ОК 04.; ПК 1.4.; ПК 1.6.; ПК 2.2.	1. Экзамен на основе результатов тестирования

11 Входной контроль

Дисциплина «Психолого-педагогические основы спортивной деятельности», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.3 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: экзамен на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Для тестирования используется 25 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
25	не менее 22	отлично
21	не менее 18	хорошо
17	не менее 14	удовлетворительно
13	–	неудовлетворительно

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Овчаренко, Л. А. Психология спорта в вопросах и ответах : учебное пособие / Л.А. Овчаренко, Н.Б. Савва. – Волгоград : ВГАФК, 2017. – 77 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/158136 (дата обращения: 25.05.2025);

2 Чеботарев, А. В. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие для спо. – Москва : Юрайт, 2024. – 33 с. – ISBN 978-5-534-16284-4. – URL: https://urait.ru/bcode/544816 (дата обращения: 25.05.2025);

3 Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для спо. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 147 с. – ISBN 978-5-534-11158-3. – URL: https://urait.ru/bcode/542549 (дата обращения: 25.05.2025);

4 Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения в спорте : учебное пособие для спо. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 134 с. – ISBN 978-5-534-16285-1. – URL: https://urait.ru/bcode/544817 (дата обращения: 25.05.2025);

5 Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для спо. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 124 с. – ISBN 978-5-534-11155-2. – URL: https://urait.ru/bcode/542552 (дата обращения: 25.05.2025);

6 Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для спо / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 390 с. – ISBN 978-5-534-17727-5. – URL: https://urait.ru/bcode/538223 (дата обращения: 25.05.2025);

7 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для спо. – 6-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 269 с. – ISBN 978-5-534-11152-1. – URL: https://urait.ru/bcode/542557 (дата обращения: 25.05.2025);

8 Смолдовская, И.О. Эффективные родители в спорте : практикум. – Москва : Спорт, 2022. – 212 с. – ISBN 978-5-907225-94-7. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225947.html (дата обращения: 25.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Чеботарев, А. В. Ответственность спортсменов и тренеров за допинг в России: трудоправовой аспект : монография. – Москва : Юрайт, 2024. – 145 с. – ISBN 978-5-534-14943-2. – URL: https://urait.ru/bcode/544483 (дата обращения: 25.05.2025);

2 Серова, Л.К. Психологическая подготовка к соревнования в спорте : монография. – Москва : Спорт, 2022. – 128 с. – ISBN 978-5-907225-92-3. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225923.html (дата обращения: 25.05.2025);

3 Чеботарёва, С.С. Психологические аспекты комплексной подготовки спортсменов художественных видов спорта : учебно-методическое пособие. – Москва : Проспект, 2022. – 96 с. – ISBN 978-5-392-35778-9. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392357789.html (дата обращения: 25.05.2025);

4 Самореализация, рефлексия и самопрезентация личности в спорте : материалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и спортсменов, 02-03 июня 2022 г. Вып. 1. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2022. – 1 CD-ROM.;

5 Самореализация, рефлексия и самопрезентация личности в спорте : материалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и спортсменов, 02-03 июня 2023 г. Вып. 2. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2023. – 1 CD-ROM.;

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL:

http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна;

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев



Приложение

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. Психологические основы спортивной деятельности

1) Как называется стойкое желание достичь цели в спорте?
2) Процесс оценки спортсменом своих сил и возможностей?
3) Метод регуляции состояния через управление дыханием?
4) Кратковременное сильное эмоциональное переживание?

Раздел 2. Педагогические технологии в развитии личности спортсмена

1) Как называется процесс осмысления педагогической деятельности?
2) Кто является субъектом воспитания в спорте?
3) Основа уверенности у спортсмена?
4) Какой основной независимый метод применяется для анализа ошибок спортсмена?

Раздел 3. Организация деятельности волонтеров

1) Назовите 2 основных метода подбора волонтеров.
2) Назовите два основных вида обучения волонтёров перед мероприятием?
3) Какие два личностных качества являются для волонтёра основополагающими?

Раздел 4. Антидопинговое воспитание

1) Какой орган осуществляет антидопинговый контроль в России?
2) Какая категория веществ, помимо анаболиков и диуретиков, включена в Запрещённый список ВАДА?
3) Назовите 2 правовых последствия допинга.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1:

1) Посмотрите интервью с 1 спортсменом.

2) Определите:

– Тип – темперамента

– Ведущие мотивы занятий спортом

– Уровень стрессоустойчивости

3) Оформите отчет с рекомендациями по психологическому сопровождению

Задание 2:

1) Создайте 5-минутный комплекс:

– 2 дыхательных упражнения

– 1 техника визуализации

– 1 метод мышечной релаксации

2) Проведите демонстрацию на группе.

Задание 3:

1) Просмотрите видео тренировки.

2) Заполните таблицу:

Время	Содержание	Методы тренера	Эффективность

3) Предложите 3 улучшения с обоснованием.

Задание 4:

Подготовьте:

- Инструкцию по встрече гостей
- Чек-лист оборудования
- Шаблон отчета о работе
- Кодекс поведения (10 пунктов)

Задание 5:

Создайте 45-минутную программу обучения волонтеров для:

1 Работы с людьми с ОВЗ

2 Действий в ЧС

3 Задания для экзамена для промежуточной аттестации

Экзаменационная оценка выставляется на основании результатов тестирования.

Пример заданий:

1. Выберите три верных варианта ответа.

Какие методы помогают волонтёрскому коллективу эффективно справляться со стрессом во время спортивного мероприятия?

1) Совместное обсуждение трудных ситуаций после смены.

2) Практика коротких дыхательных упражнений перед началом работы.

3) Игнорирование конфликтов ради сохранения спокойствия.
4) Поддержка со стороны координатора и коллег по команде.

2. Выберите три верных варианта ответа.
Какие компоненты важны для эффективного общения с волонтёрами на спортивных мероприятиях?
1) Грамотная организация информационной кампании.
2) Привлекательная рекламная кампания.
3) Понимание особенностей целевой аудитории.
4) Личный пример руководителей волонтёрского корпуса.

3. Выберите четыре верных варианта ответа.
Какие меры направлены на профилактику применения допинга в спортивной среде?
1) Образовательные лекции и семинары.
2) Индивидуальные консультации со специалистами.
3) Введение строгих санкций за нарушение антидопинговых правил.
4) Ограничение доступа к спортивным объектам без медицинского обследования.
5) Разработка локальных нормативных актов и положений о недопущении приёма допинга.
6) Введение обязательного психологического тестирования перед соревнованиями.

4. Выберите три верных варианта ответа.
Какие документы необходимы для организации волонтерской деятельности?
1) Договор с волонтером.
2) Программа обучения.
3) Медицинская страховка.
4) Список обязанностей.
5) Трудовая книжка.

5. Выберите три верных варианта ответа.
Какие методы относятся к антидопинговому просвещению?
1) Анонимное тестирование.
2) Лекции специалистов.
3) Разбор кейсов.
4) Медицинский осмотр.
5) Психологический тренинг.

6. Выберите три верных варианта ответа.
Какие методы используют для повышения самооценки у юных спортсменов?

1) Фиксация небольших достижений.

2) Акцент на индивидуальное развитие путем сравнения с самим собой.

3) Положительная обратная связь.

4) Конструктивная критика, направленная на улучшение результатов.

7. Выберите два верных варианта ответа.

Какие методы снижают избыточное возбуждение ЦНС перед стартом?

1) Дыхательные упражнения.

2) Прослушивание громкой музыки.

3) Визуализация успеха.

4) Увеличение нагрузки за день до старта.

8. Рефлексия педагогической деятельности предполагает осмысление собственного опыта. Выберите три действия, которые непосредственно относятся к этому процессу:

1) Оптимизация организационных процессов подготовки соревнований.

2) Оценка эффективности использованных методик и подходов в обучении.

3) Анализ собственных решений и их последствий в ходе педагогического взаимодействия.

4) Оценка уровня доверия и взаимодействия между тренером и командой.

9. Выберите два верных варианта ответа.

Какие подходы эффективны для развития лидерских качеств у обучающихся?

1) Делегирование роли капитана/организатора с правом самостоятельных решений.

2) Единоличное управление тренировочным процессом тренером.

3) Привлечение к организации соревнований и проектной работе в группе.

4) Регулярная обратная связь по результатам выполнения упражнений и участие в соревнованиях.

10. Выберите два верных варианта ответа.

Какие документы обязательны для волонтёров на спортивном мероприятии?

1) Удостоверяющий личность документ (например паспорт).

2) Сертификат прохождения медицинского осмотра.

3) Подтверждение квалификации волонтёра.

4) Страховой полис.

11. Выберите два верных варианта ответа.

Какие меры предотвращают допинг?

1) Информирование о последствиях употребления запрещённых веществ.

2) Постоянный мониторинг состояния здоровья спортсменов.

3) Программы просвещения о принципах честности и этики в спорте.

4) Ограничительные меры против продажи сомнительных препаратов.

12. Выберите два верных варианта ответа.

Какие вещества входят в запрещённый список WADA?

1) Натуральные витамины группы B.

2) Препараты, стимулирующие рост мышечной массы.

3) Средства, повышающие выносливость организма.

4) Биологически активные добавки с неясным составом.

13. Антидопинговое просвещение родителей предполагает передачу знаний о запрещённых веществах, рисках и правилах. Выберите три действия, которые относятся непосредственно к этому процессу:

1) Проведение встреч с родителями на тему последствий приёма анаболических стероидов.

2) Совместное участие в образовательных мероприятиях.

3) Размещение в родительском чате ссылок на официальные документы РУСАДА.

4) Еженедельные личные беседы тренера с родителями о поведении ребёнка на тренировках.

14. Выберите три верных варианта ответа.

Какие из перечисленных форм работы напрямую способствуют формированию у подростков осознанного отказа от допинга?

1) Моделирование ситуаций, в которых нужно выбрать между использованием допинга и честной игрой.

2) Встречи с честными спортсменами, прошедшими антидопинг-тестирование.

3) Размещение плакатов с антидопинговой символикой в раздевалках.

4) Медицинские лекции о разрушительном влиянии стероидов на организм подростка.

15. Выберите три верных варианта ответа.

Педагогический анализ тренировки — это оценка её хода и результатов. Какие из действий относятся к этому этапу?

1) Фиксация ошибок в технике выполнения упражнений.

2) Внесение изменений в расписание тренировок на месяц вперёд.

3) Изучение видеозаписи для выявления слабых мест в подготовке.

4) Корректировка тренировочного плана исходя из наблюдаемой динамики прогресса.

16. Выберите верный вариант ответа.

Какой метод наиболее эффективен для систематизации педагогического опыта тренера?

1) Ежедневное ведение дневника в свободной форме.

2) Регулярный анализ видеозаписей тренировок с выделением ключевых моментов.

3) Сбор отзывов родителей спортсменов

4) Участие в неформальных обсуждениях с коллегами.

17. Выберите верный вариант ответа.

При обобщении педагогического опыта важно:

1) Применение подходов опытных наставников с учётом особенностей своей группы.

2) Основное внимание уделять успешным практикам и достижениям.

3) Выделять общие закономерности, применимые в различных ситуациях.

4) Подробно фиксировать детали проводимых занятий без дополнительного осмысления.

18. Выберите два верных варианта ответа.

Какие документы требуются от волонтера?

1) Медицинская книжка.

2) ИНН.

3) Согласие на обработку данных.

4) Диплом об образовании.

5) Паспорт.

19. Выберите два верных варианта ответа

Какие вещества входят в запрещенный список WADA?

1) Кофеин.

2) Эфедрин (стимулятор).

3) Креатин.

4) Метандростенолон (анаболик).

5) Аскорбиновая кислота.

20. Соотнесите этапы организации волонтеров с их содержанием.

Этап	Содержание

А. Подбор	1. Проведение тренингов по коммуникации
Б. Обучение	2. Разработка графика дежурств
В. Координация	3. Сбор заявок через соцсети

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

21. Установите правильную последовательность этапов проведения беседы с ребенком о вреде допинга.

1. Предъявление аргументов о рисках приема допинга.
2. Позитивное закрепление отказа от вредных практик.
3. Ознакомление ребенка с понятием «допинг».
4. Индивидуальный подход и выяснение взглядов ребенка на проблему.

22. Определите последовательность шагов для подбора волонтёра на спортивное мероприятие.

1. Предварительное собеседование.
2. Официальное оформление согласия на обработку персональных данных.
3. Подбор кандидатов по заявленной вакансии.
4. Проведение обучения волонтёров.

23. Установите соответствие между методами мотивации и их примерами.

Методы	Примеры
А. Материальная	1. Повышение квалификации
Б. Социальная	2. Премиальные выплаты
В. Профессиональная	3. Благодарность перед коллективом

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

24. Соотнесите этапы работы с волонтерами с их содержанием.

Этапы	Содержание
А. Отбор	1. Проведение инструктажа
Б. Обучение	2. Распределение зон ответственности
В. Координация	3. Анализ анкетных данных

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

25. Расставьте этапы психологической подготовки к соревнованиям.

1. Анализ возможных трудностей.
2. Разработка плана действий.
3. Постановка цели.
4. Визуализация успеха.

26. Определите последовательность организации волонтерской деятельности.

1) Подбор кандидатов.
2) Разработка положения.
3) Проведение обучения.
4) Распределение обязанностей.

27.Соотнесите методы педагогического анализа с их характеристиками.

Метод	Характеристика
А. Наблюдение	1. Стандартизированные вопросы
Б. Анкетирование	2. Систематическая фиксация поведения
В. Тестирование	3. Контрольные нормативы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

28. Установите последовательность действий при подозрении на допинг.

1. Документирование случая.
2. Беседа со спортсменом.
3. Обращение в антидопинговую организацию.
4. Медицинское обследование.

29. Расставьте этапы антидопинговой беседы в правильную последовательность:

1. Разбор последствий для здоровья.
2. Демонстрация видео-кейсов.
3. Проведение анонимного опроса.
4. Выдача памяток.

30. Установите последовательность действий при проведении педагогического анализа тренировочного занятия:

1. Видеозапись занятия.
2. Разработка рекомендаций.

3. Выявление педагогических ошибок.
4. Составление чек-листа.

31. Соотнесите роли волонтёрской команды с характерными поведенческими чертами:

Роль	Характеристика
А. Организатор	1. Действует спокойно, последовательно, предпочитает чёткий план
Б. Коммуникатор	2. Энергичен, быстро включается в работу, легко адаптируется к изменениям
В. Спокойный исполнитель	3. Открыт, общителен, легко устанавливает контакт с участниками
Г. Аналитик	4. Внимателен к деталям, предпочитает работать в уединении, глубоко анализирует задачи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

32. Установите соответствие между методами командной саморегуляции и ситуациями в волонтёрской деятельности:

Метод саморегуляции	Ситуация
А. Групповое дыхание для снятия напряжения	1. Перед началом массового мероприятия, когда волонтёры испытывают волнение
Б. Обсуждение в команде после смены	2. После напряжённого дня — для разгрузки и выявления трудностей
В. Распределение задач по сильным сторонам	3. Когда новый волонтёр сомневается в своих силах
Г. Поддержка через личный пример от старшего волонтёра	4. При конфликте в команде из-за перегрузки одного участника

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

33. Вставьте пропущенное слово (ответ напишите с маленькой буквы).

Одна из главных функций лидера в команде — способность эффективно решать конфликты и способствовать формированию позитивной _____ среды.

34. Ответьте на вопрос. Ответ напишите с маленькой буквы

Стойкое внутреннее побуждение спортсмена к достижению цели, определяющее направленность и активность его деятельности, называется _____.

35. Вставьте пропущенную цифру.

Согласно законодательству РФ, минимальный возраст волонтера без согласия родителей составляет _____ лет.

36. Вставьте пропущенное число.

Согласно кодексу WADA, минимальный срок дисквалификации за умышленный допинг-случай составляет _____ года.

37. Выберите два верных варианта ответа.

Какие факторы влияют на стрессоустойчивость спортсмена?

1) Группа крови.
2) Опыт участия в соревнованиях.
3) Поддержка тренера.
4) Цвет спортивной формы.

38. Соотнесите формы контроля работы волонтёров на мероприятии с их назначением:

Форма контроля	Назначение
А. Чек-лист выполнения задач	1. Проведение рефлексии по итогам смены, анализ типичных ошибок и успехов
Б. Опрос удовлетворённости	2. Оперативный контроль полноты и качества выполнения текущих задач
В. Дебрифинг (групповой разбор смены)	3. Выявление уровня мотивации, психологического комфорта и климата в команде

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В