

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.02.2023 09:18:30  
(филиал)  
Уникальный программный идентификатор:

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт

учреждения

c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ В.В. Дикова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.03 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная



Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2021. 18 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: зав. кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук, доцент

И.В. Мешкова

Рецензент: доцент кафедры психологии и педагогики  
дошкольного и начального образования,  
кандидат педагогических наук

Ю.В. Скоробогатова

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от 11.04.2021 г. № 9.

Зав. кафедрой педагогики и психологии

И.В. Мешкова

Программа рекомендована к печати методической комиссией факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 23.04.2021 г. № 3.

Председатель МК ФППО

Е.Н. Скавычева

Программа утверждена решением Ученого совета факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 26.04.2021 г. № 8.

Декан факультета

М.В. Ломаева

Главный специалист ОИР

О. В. Левинских

© Нижнетагильский  
государственный социально-  
педагогический институт  
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2021.



## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.	Результаты освоения дисциплины.....	4
4.	Структура и содержание дисциплины.....	5
	4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.....	5
	4.2. Содержание дисциплины.....	5
	4.2.1. Тематический план дисциплины.....	5
	4.3 Содержание дисциплины.....	6
5.	Образовательные технологии.....	12
6.	Учебно-методические материалы.....	12
	6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	12
	6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	14
7.	Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение.....	17
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	18

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** изучения дисциплины: формирование системы знаний о психологических основах спортивной и педагогической деятельности будущих преподавателей физической культуры, тренеров по видам спорта, организаторов по массовой физической культуре и спорту, адаптивному физическому воспитанию.

### **Задачи:**

- ввести студентов в предметную область психологии физической культуры и спорта; показать взаимосвязь психологии спорта и физического воспитания;
- ознакомить с психологическими основами обучения на уроках физической культуры, а также с психологическими особенностями спортивной деятельности;
- способствовать овладению приемами развития познавательных психических процессов и двигательных навыков у школьников разных возрастных групп на уроках физической культуры;
- способствовать выработке у студентов умений и навыков применения полученных теоретических знаний на практике в процессе организации занятий по физкультуре и спорту, адаптивному физическому воспитанию;
- способствовать формированию умений самостоятельно изучать с помощью комплексных методик структурные компоненты личности спортсмена, эмоциональное состояние в экстремальных условиях, исследовать самооценку спортсменов, а также общую психологическую устойчивость личности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология физической культуры» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание».

Дисциплина реализуется на факультете спорта и безопасности жизнедеятельности кафедрой педагогики и психологии. Данная дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, входит в Б1.В.01 Физическая культура.

Данная дисциплина изучается на пятом курсе в девятом семестре после изучения дисциплин психолого-педагогического модуля: «Общая и социальная психология», «Возрастная и педагогическая психология», «Специальная психология и коррекционная педагогика», «Теория воспитания и обучения», «Технологии саморазвития и самоорганизации». Дисциплина «Психология физической культуры» тесно связана с дисциплинами «Теория и методика обучения физической культуре» и «Теория и методика организации адаптивной физической культуры».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Категория	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
-----------	--------------------------------	--


#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	Очная
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>144</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>50</b>
Лекции	20
Практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	<b>67</b>
Изучение теоретического курса	15
Подготовка к выступлению с докладом	12
Самоподготовка к текущему контролю знаний	12
Выполнение контрольной работы	-
Подготовка к зачету, сдача зачета	<b>27</b>

##### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

###### 4.2.1. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
<b>Раздел 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта, психологию адаптивной физической культуры</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
1. Предмет психологии физического	4	2	-	2	Экспресс-опрос



воспитания и психологии спорта					
2. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры как научная дисциплина	8	2	2	4	Экспресс-опрос Заслушивание сообщений
3. Психология личности. Потребности и мотивы двигательной активности	3	-	4	3	Экспресс-опрос
<b>Раздел 2. Психология физического воспитания</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	13	6	4	5	Экспресс-опрос Заслушивание сообщений, выполнение практических заданий
5. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	5	2	2	3	Экспресс-опрос
6. Психология деятельности и личности учителя физической культуры.	3	2	2	-	Экспресс-опрос
7. Психологические особенности педагогического общения и взаимодействия в образовательном процессе.	2	4	-	-	Экспресс-опрос
<b>Раздел 3. Психология спорта</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
8. Психологические особенности спортивной деятельности	3	-	-	2	Экспресс-опрос
9. Психологические основы спортивной дидактики	8	-	6	2	Экспресс-опрос Выполнение практических заданий
10. Психология личности спортсмена и тренера	5	-	4	2	Экспресс-опрос Выполнение практических заданий
11. Социальная психология спортивных групп	5	-	4	2	Экспресс-опрос Выполнение практических заданий
12. Психологические основы диагностики в спорте. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте	4	2	-	2	Экспресс-опрос
Зачет	<b>9</b>	-	-	9	Подготовка к зачету
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>14</b> <b>4</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	

#### 4.3. Содержание дисциплины

### РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



## **Тема 1. Предмет психологии физического воспитания и психологии спорта**

### **Лекция (2 часа)**

Психология как наука о закономерностях развития психики человека. Связь психологии с биологией, физиологией, медициной и другими науками.

Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Предмет и задачи психологии спорта. Предмет и задачи психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Общие и специфические черты. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. История психологии физической культуры и спорта

Связь психологии физического воспитания и психологии спорта с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.

## **Тема 2. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры как научная дисциплина**

### **Лекция (2 часа)**

#### **Практическое занятие (2 часа)**

Психология реабилитационной физической культуры как область психологии, изучающая закономерности функционирования психики в процессе двигательной реабилитации людей, имеющих временные отклонения здоровья. Психология адаптивной физической культуры как область психологии, исследующая закономерности психической деятельности в процессе двигательной реабилитации людей, имеющих устойчивые отклонения здоровья.

Психолого-педагогические условия формирования у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

## **Тема 3. Психология личности. Потребности и мотивы двигательной активности**

### **Самостоятельная работа**

Понятия «человек», «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность». Структура личности по К.К. Платонову. Понятие темперамента и характера. Психологическая характеристика типов темперамента. Структура характера.

Понятие двигательной активности. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к вредным воздействиям.

Понятие потребности: природа и место в психической организации человека. Три аспекта рассмотрения проблемы потребности - общекультурный, биологический (натуралистический) и психологический. Связь потребности с поведением (деятельностью). Иерархия потребностей. Классификация потребностей по А. Маслоу.

Мотивы: природа и место в структуре личности. Виды мотивов. Понятие мотивации. Формирование мотивов. Внешние. Внутренние факторы Личностные убеждения.

Взаимосвязь потребности в движении и мотива эмоциональной привлекательности физических упражнений. Взаимосвязь потребности в сохранении здоровья, жизни и мотивов укрепления здоровья, физического развития собственного тела, развития силы, ловкости и выносливости.

Факторы развития мотивов занятий физической культурой и спортом: систематические занятия физическими упражнениями, достижение определенных успехов, возрастные особенности, половая принадлежность, индивидуальные личностные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы.

## **РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Тема 4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры**

#### **Практическое занятие (4 часа)**

Развитие психических познавательных процессов на уроках физической культуры: внимания, ощущений и восприятия, мышления, памяти, воображения.

Основные методы психологического изучения школьника, их специфика и возможности использования в учебно-воспитательной работе. Требования к изучению личности школьника. Задачи психологического изучения школьника.

Изучение личности школьника: изучение внимания, памяти, мышления, эмоций, воли, темперамента, характера, самооценки.

Развитие эмоционально-волевой сферы личности обучающихся в процессе физического воспитания.

Возрастные особенности формирования двигательных навыков и физических качеств обучающихся. Понятие о психомоторике. Произвольность двигательных действий, ее развитие в детском возрасте. Способность к дифференцировке силовых, временных, пространственных характеристик движения как показатель развития психомоторики. Двигательная память и двигательное воображение как компоненты психомоторики. Развитие психомоторики на уроках физической культуры. Методы оценки уровня развития психомоторики. Психологические основы обучения двигательным действиям.

Социально-психологическое изучение школьников: изучение сплоченности школьного класса, исследование взаимоотношений, изучение психологического климата группы, метод социометрии, изучение референтных отношений.

Обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой.

### **Тема 5. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

#### **Лекция (2 часа)**

Психологические основы формирования личности в физическом воспитании. Активность личности в процессе ее формирования на уроках физической культуры.

Общая схема психологической структуры личности школьника (В.А. Зобков).

Ученик – субъект учебной деятельности. Формирование мотивационной сферы. Интеллектуальная, эмоциональная и волевая сфера школьников. Понятие об индивидуальности.

Младший школьник как субъект учебной деятельности. Социальная ситуация развития, ведущая деятельность и психологические новообразования в интеллектуальной и личностной сфере в младшем школьном возрасте. Мотивы учебной деятельности в

младшем школьном возрасте.

Подросток как субъект учебной деятельности. Социальная ситуация развития, ведущая деятельность и психологические новообразования в интеллектуальной и личностной сфере в подростковом возрасте. Мотивы учебной деятельности в подростковом возрасте.

Старшеклассник как субъект учебной деятельности. Социальная ситуация развития, ведущая деятельность и психологические новообразования в интеллектуальной и личностной сфере в ранней юности. Мотивы учебной деятельности в старшем школьном возрасте.

## **Тема 6. Психология деятельности и личности учителя физической культуры.**

### ***Самостоятельная работа***

Субъект-объектная и субъект-субъектная парадигма в образовательном процессе. Взаимодействие субъектов образовательного процесса: ученика и учителя. Педагогическая ситуация. Функции учителя: воспитательные, образовательные, организаторские, проектировочные, административно-хозяйственные.

Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры. Эмоциональность урока, средства ее обеспечения. Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физкультуры.

Стили деятельности учителя физкультуры. Характеристика различных стилей деятельности учителя. Стили руководства: авторитарный, демократический. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры. Педагогический такт. Культура речи учителя.

Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности. Компоненты личностной готовности к профессиональной деятельности: оптимальная структура мотивации, самопринятие, устойчивость к стрессам и эмоциональному выгоранию, сформированность индивидуального стиля деятельности, личностная рефлексия.

Развитие личности в условиях физического воспитания. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа жизни как задача уроков по физическому воспитанию. Формирование у учащихся опыта соперничества и сотрудничества на уроках физической культуры. Возможность активного освоения нравственных норм, регулирующих взаимоотношения между людьми в процессе совместной деятельности на уроках физической культуры. Развитие нравственных и волевых свойств личности средствами физического воспитания. Формирование потребности в самосовершенствовании и саморазвитии на уроках физической культуры.

## **Тема 7. Психологические особенности педагогического общения и взаимодействия в образовательном процессе**

### ***Самостоятельная работа***

Деятельность и общение как формы становления человека. Значение и функции общения. Виды общения. Уровни общения. Структура общения в представлениях различных авторов. Коммуникативная сторона общения. Вербальное и невербальное общение. Перцептивная сторона общения. Эффекты восприятия партнера по общению. Интерактивная сторона общения. Психологические барьеры в общении.

Психолого-педагогические основы взаимодействия с участниками образовательного процесса. Педагогическое общение как форма педагогического процесса. Модели педагогического общения. Педагогические способности и профессионально-важные качества учителя физической культуры.

Понятие компетентности в общении. Структура компетентности в общении: коммуникативная, перцептивная и интерактивная составляющие. Группы умений, необходимых для компетентного общения. Стили компетентного и некомпетентного общения. Факторы, определяющие компетентность в общении. Личностные предпосылки

компетентности в общении. Пути и способы развития компетентности в общении. Роль компетентности в общении в педагогической деятельности.

Понятие конфликта. Виды конфликтов. Причины конфликтов. Структура конфликта. Понятие конфликтной ситуации. Динамика (этапы, фазы) конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Типы конфликтных личностей. Педагогический конфликт. Способы разрешения конфликтов.

Основы профессиональной этики и речевой культуры.

### **РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

#### **Тема 8. Психологические особенности спортивной деятельности**

##### ***Самостоятельная работа***

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая систематика видов спорта, разработанная Т.Т. Джамгаровым. Основные формы взаимодействия спортсменов, их психологическая специфика.

Понятие спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Этапы спортивной деятельности.

Общие психологические особенности спорта, как специфического вида деятельности. Психологические особенности массовых видов спорта. Психологические особенности спортивной тренировки и соревнований.

Мотивация спортивной деятельности. Понятие мотива и мотивации. Место мотивации в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Классификация мотивов спортивной деятельности. Динамика развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом (мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры).

Социально-психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов.

Психологические основы отбора в спорте.

#### **Тема 9. Психологические основы спортивной дидактики**

##### **Практическое занятие (4 часа)**

Дидактические принципы. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическая характеристика физических качеств и их развития. Психическая регуляция двигательных действий и движений в спорте. Психологические особенности формирования и функционирования навыков.

Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.

Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления.

Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Психологические особенности тренировочной деятельности. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта. Планирование учебно-тренировочных занятий занимающихся с учетом психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся. Психологические основы тренировки в избранном виде спорта.

Психологические особенности соревновательной деятельности. Психологическая характеристика предстартового этапа, этапа исполнения деятельности, аналитического и оценочного этапа результатов деятельности. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Рациональная подготовка к стартам. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности». Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний. Состояние оптимальной боевой готовности (ОБС) и его компоненты.

Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Планирование психологической подготовки и ее виды. Психологические основы работы учителя физической культуры со школьниками-спортсменами на различных этапах их многолетней подготовки в спорте

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Уровень развития психических функций и качеств личности спортсмена. Тренирующее действие двигательных представлений. Идеомоторная тренировка. Упражнения, направленные на развитие волевых качеств спортсмена. Самовоспитание воли.

#### **Тема 10. Психология личности спортсмена и тренера**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Свойства нервной системы как биологические предпосылки черт личности. Психологическая структура личности спортсмена.

Психологическая устойчивость. Спортивные способности и физические качества. Профессионально важные качества спортсмена. Направленность личности спортсмена.

Психологические особенности личности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных групп. Критерии профессионализма в деятельности тренера. Личностно обусловленные индивидуальные стили деятельности и общения спортсменов и тренеров. Стили руководства группой: авторитарный, демократический, либеральный

#### **Тема 11. Социальная психология спортивных групп**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Понятия «малая группа» и «коллектив». Признаки малой группы. Формальная и неформальная структура группы.

Социально-психологические особенности спортивной группы. Групповая сплоченность. Групповые нормы. Психологический климат коллектива.

Межличностные отношения в группе: формальные (деловые) и неформальные (личные). Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен», «спортсмен – спортивная группа».

Понятие лидерства и руководства в группе. Распределение социальных ролей. Лидерство в спортивной группе. Психологические качества лидера.

Социальный статус членов спортивной группы. Метод социометрии.

#### **Тема 12. Психологические основы диагностики в спорте. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.**

##### **Лекция (2 часа)**

Специфика психодиагностики в спортивной деятельности. Цель психодиагностики в спорте. Методы психодиагностики в спорте: наблюдение, самонаблюдение, эксперимент, опросные методы, беседа, биографический и лонгитюдный методы.

Требования к психодиагностическим методам: валидность, надежность, прогностическая ценность, стабильность результатов у одного и того же испытуемого, научность, обоснованность, объективность, достоверность,

Классификация психодиагностических методик.

Проведение научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Психорегуляция в спорте как комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Психофизиологическая основа психорегуляции. Избыточное нервно-психическое напряжение. Утомление. Профилактика утомления. Методы гетерорегуляции. Методы ауторегуляции. Психогигиена в спорте

Психология здоровья. Мотивация занятий оздоровительной физической культурой. Возрастная динамика интереса к оздоровительной физической культуре. Чувство физической компетентности как мотивирующий фактор. Особенности мотивации занятий оздоровительной физической культурой работающих женщин. Источник интереса к современным видам оздоровительной физической культуры (аэробика, шейпинг, китайская оздоровительная гимнастика).

Мотивация занятий оздоровительной физической культурой у лиц пожилого возраста

Влияние психического стресса на вероятность заболеваний и травм. Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, коммуникативная депривация как источник психических перегрузок.

Элементы психотренинга на занятиях по оздоровительной физической культуре: цели и методы. Современные методы психической регуляции: 1) Ментальная тренировка, ее применение на занятиях по оздоровительной физической культуре; 2) Тренинг способности к визуализации, концентрации внимания, самоконтроля; 3) Тренинг уверенности; 4) Формирование реалистичного отношения к физическому облику у занимающихся оздоровительной физической культурой

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В курсе «Психология физической культуры» предполагается использование активных методов и форм работы студентов, таких как выполнение практических заданий в форме психологических задач, дискуссия, деловая игра. Большой объем самостоятельной работы выполняется в традиционных формах: подготовка сообщений, докладов, презентаций с опорой на собственный опыт спортивной или учебной деятельности.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1. Организация самостоятельной работы студентов**

Программой курса «Психология физической культуры» предусмотрена самостоятельная работа студентов, которая предусматривает *решение следующих задач*:

- самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины, вынесенных в содержание семинарских и практических занятий;
- подготовку к выступлениям с сообщениями, презентациями на практических занятиях;
- выполнение практических и учебно-исследовательских заданий (проведение психологической диагностики);
- выполнение (по желанию бакалавров) творческих работ, докладов;

В рамках дисциплины «Психология физической культуры» анализируются ситуации, связанные с процессом взаимоотношений, возникающих между занимающимися, занимающимися с учителем или тренером, с судьями, представителями команд и другие ситуации учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.

При подготовке к занятию в форме **круглого стола** преподаватель заранее предлагает студентам тему для обсуждения и просит подготовить вопросы. Примеры тем: «Формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях ФК», «Формирование волевых качеств у занимающихся, в процессе занятий физической культурой и спортом», «Развитие физических качеств у спортсменов различного уровня и квалификации» и др.

*Примерные темы занятий в форме круглого стола:*

**Тема: «Процесс создания команды»** (методика «вопрос – ответ» – это разновидность простого собеседования; отличие состоит в том, что применяется определённая форма постановки вопросов для собеседования с участниками дискуссии-диалога).

**Тема: «Функции конфликта».** (Методика эстафеты. Каждый заканчивающий выступление участник может передать слово тому, кому считает нужным).

**Тема: «Управление конфликтом»** (каждый из участников разрабатывает свой вариант решения, предварительно представив на открытое обсуждение свой «диагноз» поставленной проблемной ситуации, затем это решение оценивается как руководителем, так и специально выделенной для этой цели группой экспертов по балльной шкале либо по заранее принятой системе «принимается – не принимается»).

**Деловые или ролевые игры** – это имитационно-игровое моделирование. В ней совмещены: имитационная модель структуры учреждений и организаций сферы физической культуры и спорта и игровая модель профессиональной деятельности.

*Виды самостоятельной работы студентов:*

–составление словаря психологических терминов;

–составление таблиц;

–конспекты параграфов учебных пособий, статей, материалов сайтов;

–участие в дискуссиях по проблемам психологии физического воспитания и спорта, подбор примеров (пример задания по вопросу «Особенности общения и межличностных отношений школьников разного возраста»: Подобрать примеры, иллюстрирующие использование вербального и невербального общения обучающихся и учителей на уроках физкультуры; спортсменов и тренеров во время тренировок и соревнований. Можно использовать архив спортивных новостей (фото из СМИ, Интернета, видеоролики). Представить в письменном виде анализ данных ситуаций);

–подготовка докладов, презентаций по предложенным и самостоятельно сформулированным темам.

Самостоятельная работа может быть дополнена написанием докладов

#### **Темы докладов**

1. Агрессивность в спорте.
2. Личность спортсмена как фактор успешности профессиональной спортивной карьеры.
3. Групповое взаимодействие в командах.
4. Психологические основы тактических действий в спортивной деятельности.
5. Эффективность идеомоторного метода в управлении психическим стрессом в спорте.
6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям (на примере конкретного вида спорта).
7. Оптимальное боевое состояние спортсмена.
8. Методы психодиагностики в спорте.
9. Виды конфликтов и конструктивные пути их решения (на примерах из спортивной жизни).
10. Спорт и образ жизни.

11. Психологические особенности детей дошкольного возраста, занимающихся спортом.
12. Психический стресс
13. Сплоченность и психологический климат в спортивных командах
14. Психотехнические игры в спорте
15. Антиципация в спорте
16. Идеомоторная подготовка в спорте
17. Регуляция психического состояния
18. Спорт в условиях глобальной информатизации
19. Формирование двигательного навыка в избранном виде спорта
20. Формирование мотивации у населения к рекреационной деятельности
21. Воспитание у обучающихся моральных принципов честной спортивной борьбы
22. Формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой у обучающихся младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста.
23. Формирование осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни.
24. Использование средств избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
25. Обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.
26. Психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.
27. Профессиональная этика и речевая культура учителя физической культуры.
28. Педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
29. Психологические основы и технологии тренировки (в избранном виде спорта).
30. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности с учетом возрастных, гендерных, индивидуальных особенностей занимающихся.

## 6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Проверка усвоения знаний ведется в течение семестра в письменной форме (проверка конспектов), в устной форме в ходе практических занятий, выполнения индивидуальных и групповых практических заданий, предусмотренных в тематическом планировании. Проведение указанных видов оценочных мероприятий позволит:

- организовать учебную деятельность студентов в течение семестра;
- оценить уровень освоения студентами основных навыков работы с научной литературой, умения решать исследовательские и практические задачи, выполнять творческие задания;
- объективно оценить уровень подготовки по предмету каждого студента;
- представить собственный уровень знаний по предмету самому студенту, а также оценить свои сильные и слабые стороны и учесть их при подготовке к экзамену.

При изучении курса предусмотрены следующие виды *текущего контроля*:

- анализ и оценка качества сообщений и докладов, презентаций, с которыми студенты выступают на каждом практическом занятии;

– оценка учебно-познавательной активности студентов при обсуждении проблемных педагогических ситуаций, возникающих на уроках физической культуры и в условиях соревнований;

– анализ подготовленного психологического заключения по результатам самодиагностики и перечня рекомендаций по личностному саморазвитию.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета в 9 семестре, на котором проверяется:

- усвоение теоретического материала курса;
- усвоение базовых понятий курса;
- качество выполнения практических заданий.

#### **Вопросы к зачету**

1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта.

2. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. История психологии спорта.

3. Предмет и задачи психологии реабилитационной и адаптивной физической культуры.

4. Основные характеристики внешнего и внутреннего внимания, произвольного и непроизвольного внимания. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.

5. Характеристика психического процесса восприятия на уроках физической культуры. Типы восприятия. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.

6. Характеристика видов памяти. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры

7. Характеристика основных видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического). Развитие мышления учащихся на уроках физкультуры.

8. Влияние занятий физической культурой на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие.

9. Психологические особенности двигательных навыков, стадии их формирования. Двигательные ощущения.

10. Психологическая характеристика физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).

11. Основные компоненты самосознания школьника. Понятие Я-концепции. Физическое Я в структуре Я-концепции.

12. Общая характеристика мотивационной сферы школьника. Характеристика внутренних и внешних мотивов занятий физической культурой и спортом.

13. Психологическая характеристика типов темперамента. Учет индивидуальных особенностей темперамента учащихся на уроках физической культуры.

14. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры: младший школьник, подросток, старшеклассник.

15. Индивидуально-психологические особенности учителя физической культуры: способности, умения, стиль деятельности, авторитет.

16. Характеристика демократического, авторитарного, либерального стилей деятельности учителя физической культуры.

17. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

18. Характер, его структура. Учет индивидуальных особенностей характера школьников на уроках физической культуры.

19. Психологическая систематика видов спорта.
  20. Мотивация занятий спортом. Методы изучения спортивной мотивации.
  21. Специфические условия спортивной деятельности. Роль спортивной деятельности в формировании личности.
  22. Обучение и тренировка (психологическое обоснование), как основные составляющие подготовки спортсмена.
  23. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов
  24. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
  25. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена.
- Тактическое мышление.
26. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
  27. Предсоревновательные психические состояния.
  28. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
  29. Основы психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции. Методы ауторегуляции
  30. Понятие стресса. Стрессоустойчивость, как фактор успешного выступления спортсмена.
  31. Психологические особенности личности тренера.
  32. Специальные требования к тренерской деятельности. Управленческая, формирующая и гностическая функции – как составляющие учебно-воспитательной работы тренера.
  33. Психология личности спортсмена. Формирование структуры и развитие спортивно важных психических свойств (СВПС) спортсмена.
  34. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство и руководство.
  35. Межличностные отношения в спортивной группе. Спортивная этика.
  36. Агрессивность в спорте. Конфликты в спорте. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Фанатизм болельщиков.
  37. Психологические основы общения в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен» и «спортсмен - спортсмен».
  38. Основные психологические задачи рекреационной физической культуры. Возрастная динамика интереса к оздоровительной физической культуре.
  39. Психолого-педагогические условия формирования у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.
  40. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой

### **Критерии оценки ответа на зачете**

Ответ студента на зачете оценивается в соответствии с требованиями, согласно которым:

отметка **«зачтено»** выставляется в случае, если:

- содержание ответа свидетельствует об углубленных или достаточных знаниях студента;
- изложение материала логично, последовательно, с опорой на разнообразные источники;
- ответ подкреплён примерами из жизни и опыта спортивной деятельности (своего или других спортсменов);

отметка **«не зачтено»** выставляется в случае, если:

- содержание ответа свидетельствует о слабых знаниях студента;
- ответ дан без опоры на обязательную литературу и не подкреплён примерами из жизни и опыта спортивной деятельности (своего или других спортсменов).

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Основная литература*

1. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности : учебное пособие / Е.С. Вакарев. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 210 с. — ISBN 978-5-9765-2620-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76404> (дата обращения: 20.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433223>
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438413>
4. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432777>

### *Дополнительная литература:*

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для пед. вузов по спец. "Физ. культура и спорт" / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. — М.: Академия, 2004. - 223 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 328 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69843> — ЭБС Лань.
3. Ильин Е. П. Психология спорта/Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с. Режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=21872>
4. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/20275>
5. Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79296> — ЭБС Лань.

### **Сетевые ресурсы:**

Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL:  
<http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система Айбукс. URL:  
<http://ibooks.ru/>  
Электронно-библиотечная система Издательства Лань. URL: <https://e.lanbook.com/>  
Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru>  
Российский общеобразовательный портал. URL: <http://www.school.edu.ru>  
Электронная библиотека статей по образованию. URL:  
<http://www.libnet.ru/education/lib/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Аудитории факультетов
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Пакет офисных программ: Office Standard 2016 Russian OLP NL Academic Edition.