

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 11:28:20
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.01 «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)		
Профиль программы	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»		
Автор(ы):	к. пс. н., зав. кафедрой педагогики и психологии	И.В. Мешкова	

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от «16» февраля 2023 г. № 8.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «21» февраля 2023 г. № 3.

Нижний Тагил
2023

1. ЦЕЛИ 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 обязательной части образовательной программы, входит в Б1.О.07 Предметно-методический модуль по профилю физическая культура.

Данная дисциплина изучается на пятом курсе в девятом семестре после изучения дисциплин психолого-педагогического модуля: «Психология», «Педагогика», «Психология воспитательных практик», «Технология и организация воспитательных практик (классное руководство)», «Основы вожатской деятельности».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции

Задача ПД		ПК-2 – Способен	ПК-2.1. Демонстрирует
-----------	--	-----------------	-----------------------

		осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с ФГОС и спецификой учебного предмета.
1) Организация совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов 2) Духовно- нравственное воспитание обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности	образовательный процесс в сфере общего, и (или) дополнительного, и (или) профессионального образования. Воспитывающая образовательная среда.		ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору) ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения
	Очная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144 (7 з.е.)
Контактная работа , в том числе:	50
Лекции	20
Практические занятия	30
Самостоятельная работа	67
Контроль (подготовка и сдача экзамена)	27

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Раздел 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта	14	4	2	8	
1. Психология физического воспитания и психология спорта как отрасли психологии	4	2	-	2	Экспресс-опрос
2. История психологии физической культуры и спорта	10	2	2	6	Экспресс-опрос Заслушивание сообщений
Раздел 2. Психология физического воспитания	42	4	8	22	
3. Психология личности. Потребности и мотивы двигательной активности	4	2	2	4	Экспресс-опрос выполнение практических заданий
4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	10	2	2	4	Экспресс-опрос Заслушивание сообщений, выполнение практических заданий
5. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	12	-	2	10	Экспресс-опрос, выполнение практических заданий
6. Психология педагогической деятельности и личности учителя физической культуры.	10	-	-	2	Экспресс-опрос, выполнение практических заданий
7. Психологические особенности педагогического общения и взаимодействия в образовательном процессе.	6	-	2	2	Экспресс-опрос, выполнение практических заданий
Раздел 3. Психология спорта	44	6	10	18	

8. Психологические особенности спортивной деятельности	6	2	-	2	Экспресс-опрос
9. Психологические основы физической, технической, тактической подготовки спортсменов в учебно-тренировочной деятельности	10	2	2	4	Экспресс-опрос, выполнение практических заданий
10. Психология личности спортсмена и тренера	10	-	2	6	Экспресс-опрос, выполнение практических заданий
11. Социальная психология спортивных групп	6	-	2	2	Экспресс-опрос, выполнение практических заданий
12. Психологические основы диагностики в спорте.	6	-	2	2	Экспресс-опрос
13. Система психологической подготовки спортсменов. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте	6	2	2	2	Экспресс-опрос, выполнение практических заданий
Раздел 4. Психология адаптивной физической культуры	44	6	10	19	
14. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры как научная дисциплина	6	2	2	5	Экспресс-опрос
15. Психолого-педагогические основы обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на занятиях по адаптивной физической культуре	12	2	2	6	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений, выполнение практических заданий
16. Мотивация лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью к спортивной деятельности	13	-	2	2	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений, выполнение практических заданий
17. Психологическое сопровождение детей с ОВЗ в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом	13	2	2	6	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений, выполнение практических заданий
Подготовка и сдача экзамена	-	-	2	27	Подготовка к экзамену
Всего по дисциплине	144	20	30	94 (67+27)	

4.3. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Тема 1. Психология физического воспитания и психология спорта как отрасли психологии

Лекция (2 часа)

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

Предмет и задачи психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Предмет и задачи психологии спорта. 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. История психологии физической культуры и спорта

Лекция (2 часа)

История психологии спорта за рубежом. Изучение психологических факторов спорта в Германии в 20-х годах XX века. Развитие американской психологии спорта. Монографии американского исследователя К. Гриффит «Психология тренерской деятельности» (1926) и «Психология спорта» (1928). Развитие психологии спорта в 1960-х – 1990-х годах. Исследования по психологии спорта в XXI в. в крупнейших зарубежных центрах стран Европы, США и Китая.

Становление и развитие отечественной психологии физической культуры и спорта.

Практическое занятие (2 часа)

Этапы становления и развития отечественной психологии физической культуры и спорта

Общая характеристика первого этапа зарождения психологии физической культуры и спорта (первая половина XX века). 1920-1940-е годы: труды П.А. Рудика, А.П. Нечаева, первые экспериментальные статьи А.Ц. Пуни. Ведущие вузы по разработке проблем психологии спорта: 1) ГЦОЛИФК – Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры; в настоящее время – Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва; 2) ГДОИФК – Государственный дважды орденоносный институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта; в настоящее время – Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Общая характеристика второго этапа становления психологии физической культуры и спорта (вторая половина XX в.). Признание психологии физической культуры и спорта как учебной, научной и практической дисциплины. Формирование двух научных школ: ленинградская под руководством профессора Авксентия Цезаревича Пуни (1898-1985) и московская под руководством профессора Петра Антоновича Рудика (1893-1989). Началась разработка психодиагностики и социальной психологии в спорте. Определены целостная концепция волевой подготовки и содержание психологической подготовки спортсмена; сформирована система комплексного психологического контроля и психологического обеспечения спортивной деятельности.

Общая характеристика третьего современного этапа психологии физической культуры и спорта (с 1990-х гг. и по настоящее время). Переход от психологического обеспечения к психологическому сопровождению спортивной карьеры (системе психологической помощи на всех этапах многолетней спортивной деятельности), укрепление международных связей психологов спорта.

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 3. Психология личности. Потребности и мотивы двигательной активности Лекция (2 часа)

Понятия «человек», «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность». Структура личности по К.К. Платонову. Понятие темперамента и характера. Психологическая характеристика типов темперамента, структура характера. Учет особенностей темперамента и характера обучающихся в деятельности учителя физкультуры.

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 и деятельностью. Иерархия потребностей. Классификация потребностей по А. Маслоу.

Практическое занятие (2 часа)

Мотивы: природа и место в структуре личности. Виды мотивов. Понятие мотивации. Формирование мотивов под влиянием внешних и внутренних факторов 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.

Тема 4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры Лекция (2 часа)

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.

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

Практическое занятие 1 (2 часа)

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

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

Практическое занятие 2 (2 часа)

Методы наблюдения и тестирования при изучении когнитивных процессов и личности школьника: изучение внимания, памяти, мышления, эмоций, воли, темперамента, характера, самооценки.

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

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

Лекция (2 часа)

Понятие об учебной деятельности и ее структуре в теории развивающего обучения Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова. Условия организации и задачи учебной деятельности обучающихся на уроках физкультуры.

Общая схема психологической структуры личности школьника (В.А. Зобков). Психологические основы развития личности в физическом воспитании. Активность личности в процессе ее формирования на уроках физической культуры.

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

Практическое занятие (2 часа)

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 педагогической деятельности и личности учителя физической культуры.

Лекция (2 часа)

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.

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.

Практическое занятие (2 часа)

Педагогические способности, умения учителя физкультуры.

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.

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

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

Лекция (2 часа)

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.

Практическое занятие (2 часа)

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.

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

Основы профессиональной этики и речевой культуры. Педагогический такт. Культура речи учителя.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Тема 8. Психологические особенности спортивной деятельности

Лекция (2 часа)

Психологическая характеристика спорта как специфического вида деятельности. Психологические особенности спортивной тренировки и соревнований. Психологические особенности массовых видов спорта.

Психологическая систематика видов спорта, разработанная Т.Т. Джемгаровым. Основные формы взаимодействия спортсменов, их психологическая специфика.

Понятие спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Этапы спортивной 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.

Мотивация спортивной деятельности. Понятие мотива и мотивации. Место мотивации в психологическом обеспечении спортивной деятельности.

Тема 9. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном процессе

Лекция (2 часа)

Психологические основы спортивной дидактики. Дидактические принципы. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

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.

Практическое занятие 1 (2 часа)

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.

Практическое занятие 2 (2 часа)

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 основы тренировки в избранном виде спорта.

Тема 10. Психология личности спортсмена и тренера

Лекция (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. Психологические особенности тренерской деятельности. Критерии профессионализма в деятельности тренера. Личностно обусловленные индивидуальные стили деятельности и общения спортсменов и тренеров. Стили руководства группой: авторитарный, демократический, либеральный

Практическое занятие 1 (2 часа)

Личность спортсмена. Мотивационная сфера спортсмена и ее проявление в 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).

Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности. Агрессия и агрессивность спортсменов. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.

Диагностика темперамента, волевых качеств, тревожности, стрессоустойчивости, мотивов спортивной деятельности.

Практическое занятие 2 (2 часа)

Личность тренера. Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами. Роль общения тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях.

Тема 11. Социальная психология спортивных групп

Лекция (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».

Практическое занятие (2 часа)

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

Социальный статус членов спортивной группы. Метод социометрии.

Психология конфликтов в спортивных коллективах. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами. Типы конфликтных личностей. Типы отношения тренеров к конфликтам. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации. Управление конфликтами.

Тема 12. Психологические основы диагностики 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.

Тема 13. Система психологической подготовки спортсменов. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте

Лекция (2 часа)

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.

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

Психологические основы отбора в спорте.

Практическое занятие (2 часа)

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

РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 14. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры как научная дисциплина

Лекция (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.

Современные федеральные государственные образовательные стандарты о значении физического воспитания, участия в спортивных соревнованиях, играх для всестороннего развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Тема 15. Психолого-педагогические основы обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на занятиях по адаптивной физической культуре

Лекция (2 часа)

Психологическая характеристика лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Психология болезни и инвалидности. Психолого-педагогические условия формирования у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов.

Практическое занятие (2 часа)

Основные задачи реализации адаптивной физической культуры для умственно отсталых учащихся: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка), совершенствование двигательных качеств, коррекция недостатков познавательной сферы, психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, воспитание нравственных качеств и свойств личности, развитие восприятия собственного тела, своих возможностей.

Основные задачи реализации адаптивной физической культуры для обучающихся с нарушениями слуха: развитие представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью,

независимостью, развитие умения вести здоровый и безопасный образ жизни, участие в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Задачи физической культуры для обучающихся с нарушениями зрения – формирование схемы тела, укрепление здоровья, владение двигательными умениями и навыками, также формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, повышение мобильности, накопление двигательного опыта, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формирование умений саморегуляции.

Тема 16. Мотивация лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью к спортивной деятельности

Лекция (2 часа)

Психологические основы адаптивного спорта. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основной акцент в адаптивной физической культуре делается не на «физическое совершенствование» занимающихся, «формирование физической готовности к жизни», а на их всестороннее развитие и совершенствование (интеллектуальное, эмоционально-волевое, эстетическое, физическое и др.) в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование потребности в здоровом образе жизни, соответствующих мотивов и ценностных ориентаций, подбор средств, методов, видов адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 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. Оценка эффективности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у людей с инвалидностью.

Практическое занятие (2 часа)

Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ОВЗ по сравнению со спортсменами без ОВЗ.

Занятия спортом у спортсменов с ОВЗ больше способствуют укреплению здоровья, формированию разнообразных двигательных компенсаций, становлению навыков самообслуживания, восстановлению забытых связей с людьми, появлению возможностей для налаживания новых контактов в социуме, чем новые спортивные успехи.

Спортивные соревнования являются для спортсменов с ОВЗ способом очень нужного им общения, возвращают гармонию в психике, создают чувство полезности для общества, укрепляют чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Особенности мотивационной сферы спортсменов-инвалидов. Важными факторами для спортсменов-инвалидов являются потребность жить в обычном обществе, быть полезным людям и добиваться успехов в своем виде спорта. У спортсменов-инвалидов выражено желание поддерживать спортивную форму постоянно, раскрывать свои способности, быть востребованными в обществе.

Рекомендации педагогам, родителям по формированию мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с ОВЗ на занятиях адаптивной физической культурой. Методы диагностики мотивации: беседа, проективные тесты. Методика оценки мотивов спортивной деятельности (А.Н. Николаев, 2003).

Тема 17. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в адаптивной физической культуре

Лекция (2 часа)

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 в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Оказание психологической помощи при сопровождении занятий адаптивной физической культурой для детей с нарушениями здоровья.

Этапы сопровождения занятий по адаптивной физической культуре (по С. Л. Алмазовой):

- анализ индивидуальных особенностей человека;
- установление контакта;
- планирование дальнейших шагов по формированию комфортных условий для физического и психологического развития человека.

Процесс сопровождения в образовательных организациях, а также в рамках дополнительного образования должен осуществляться всеми специалистами (учителями, воспитателями, психологами, тренерами, медицинскими работниками) и представлять собой систему профессиональной деятельности, направленной на создание условий для успешного обучения, воспитания и развития детей. В психологическом сопровождении лиц с ограниченными возможностями здоровья важное значение имеет деятельность психолога по созданию комплексной системы психолого-педагогических, клинико-психологических и психотерапевтических условий для успешной адаптации, реабилитации и личностного становления детей.

Практическое занятие 1 (2 часа)

Психодиагностика в адаптивной физической культуре. Методы диагностики способностей, индивидуальных особенностей темперамента, характера, воли, эмоциональных реакций, коммуникативных навыков и лидерских качеств, склонности к определенным видам деятельности детей с ОВЗ: наблюдение, психологические опросы, анкетирование, психологическое тестирование и др.

Практическое занятие 2 (2 часа)

Основные группы экспресс-техник психологической поддержки занимающихся адаптивным спортом.

- Когнитивный анализ
- Рефрейминг
- Объективизация
- Проекция
- Катарсис
- Парадоксальное предписание
- Косвенное внушение
- Моделирование поведения

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-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. 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.
2. Ильин Е. П. Психология спорта/Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с. Режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=21872>
3. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/20275>
4. Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79296> — ЭБС Лань.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Сетевые ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks.

<http://ibooks.ru/> - Электронно-библиотечная система **Айбукс**.

<https://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Издательства Лань.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 214Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (24 посадочных места);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: ноутбук, телевизор, меловая доска;
- вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий;

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);

– комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);

– комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А