

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности



/О.В. Багрянцев/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.08 Психология физической культуры

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		3	
Семестр/триместр		7,8,9	

Лекции		20	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		20	
Консультации			
Форма промежуточной аттестации		Зачет Зачет с оценкой Экзамен - 0,3	
Контроль		9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		166,7	

Всего часов: 216

Трудоемкость: 6 зачетных единицы.

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

- Обеспечить понимание по повышению общей и психолого-педагогической культуры.
- Сформировать систему ценностного представления о психологических особенностях человека, как фактора успешности его деятельности.
- Сформировать комплексное представление о профессиональной деятельности и о собственной ответственности за ее результаты.
- Сформировать умение практической реализации психолого-педагогических положений психологии физического воспитания и спорта в профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- Ознакомить обучающихся с основами психологических знаний (историей и методологией, категориальным аппаратом, общими законами психических явлений) и содействовать овладению понятийным аппаратом, описывающим познавательную, эмоционально – волевою, мотивационную и регулятивную сферы психического, проблемы личности, мышления, общения и деятельности, образования и самообразования.
- Обеспечить специальное психологическое образование путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности.
- Способствовать выработке у обучающихся умений и навыков применять полученные теоретические знания в практике физического воспитания и спорта, а также приобретение опыта анализа профессиональных и учебных проблемных ситуаций, организации профессионального общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и совместных решений, рефлексии и развития деятельности
- Содействовать формированию положительных свойств личности обучающегося как специалиста с высшим образованием и приобретение опыта учета индивидуально – психологических и личностных особенностей людей, стилей их познавательной и профессиональной деятельности.
- Ознакомление с методами развития профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления современного тренировочного процесса, диагностики его хода и результатов.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения <i>дисциплине согласно направленности (профилям)</i> Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) (согласно ФГОС и примерной учебной программы); - современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора; - методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).	Знает: - основные категории и понятия психологической науки; - представление о предмете и методе психологии, о месте психологии в системе наук и их основных отраслях.
	Уметь: - проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов.	Умеет: - понимать роль физической культуры в психологическом развитии человека и подготовке специалиста; - дать оценку о мотивационно-ценностном отношении и самоопределении в физической культуре и спорте с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
	Владеть: - методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного	Владет: - навыками формирования личности спортсмена, его свободы, ответственности; - системой психологических знаний в сфере образования, сущности образовательных и тренировочных

	материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; - современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся; - методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).	процессов.
--	---	------------

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

Не реализуется

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Психология физической культуры	72	8	8	-	56
1.	Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи, методы).	18	2	2	-	14
2.	Тема 2. Психологические основы обучения двигательным действиям	18	2	2	-	14
3.	Тема 3. Развитие психических процессов в физическом воспитании	18	2	2	-	14
4.	Тема 4. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания.	18	2	2	-	14

5	Форма отчетности	зачет				
6	Консультация					
7	Контроль					
8	Итого за 7 триместр	72	8	8	-	56
9	Раздел 2. Психология спорта	72	4	4	-	64
10	Тема 1. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности.	36	2	2	-	32
11	Тема 2. Психология спортивного соревнования.	36	2	2	-	32
12	Форма отчетности	Зачет с оценкой				
13	Консультация					
14	Контроль					
15	Итого за 8 триместр	72	4	4	-	64
16	Раздел 3. Виды психологической подготовки		8	8	-	46,7
17	Тема 1. Психологические особенности обучения и совершенствования.		2	2	-	12
18	Тема 2. Психологические основы физической подготовки.		2	2	-	12
19	Тема 3. Психологические основы технической подготовки.		2	2	-	12
20	Тема 4. Психологические основы тактической подготовки.		2	2	-	10,7
21	Форма отчетности	Экзамен-0,3				
22	Консультация					
23	Контроль	9				
24	Итого за 9 триместр	72	8	8	-	46,7
	ИТОГО:	216	20	20	-	166,7

Заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы

Вариант 1.

1. Факторы повышения активности школьников на тренировках.
2. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на тренировках.

Вариант 2.

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

Вопросы к зачету (7 триместр- очно-заочная)

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта
2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания
3. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
4. Задачи психологии физического воспитания и спорта
5. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте
6. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости
7. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников
8. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры
9. Дидактические принципы
10. Психологическая характеристика физических качеств
11. Специализированные восприятия в спорте
12. Реакция в спорте
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
14. Предсоревновательные психические состояния
15. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности
16. Деятельность учителя физической культуры
17. Способности, необходимые учителю физической культуры
18. Умения учителя физической культуры
19. Стил ь деятельности учителей физической культуры
20. Авторитет учителя физической культуры
21. Психологические особенности личности тренера

22. Мотивационная сфера школьника
23. Самосознание школьника
24. Эмоциональная сфера школьника
25. Волевая сфера школьника
26. Типические особенности личности школьников
27. Понятие об индивидуальности
28. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника
29. Социально-психологические особенности спортивной группы
30. Лидерство в спортивной группе
31. Социально-психологический климат
32. Психологические основы общения в спорте
33. Успешность спортивной деятельности и общение

(8 триместр- очно-заочная)

1. Методы изучения личности учащегося.
2. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на тренировках.
3. Психологические особенности мыслительной деятельности на тренировках.
4. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
5. Факторы повышения активности школьников на тренировках.
6. Дидактические принципы организации занятий физической культурой и спортом.
7. Психологическая систематика видов спорта.
8. Психологическая характеристика физических качеств.
9. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
10. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
11. Роль представлений в управлении движениями.
12. Реакция в спорте.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
14. Общие признаки перенапряжения. Специальные состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
15. Предсоревновательные психические состояния.
16. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
17. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
18. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
20. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
21. Тактическое мышление спортсмена.
22. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
23. Антиципация в спорте.
24. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
25. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.

26. Аспекты формирования личности спортсмена.
27. Методы изучения личности спортсмена.
28. Психологическая характеристика спортивных групп.
29. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
30. Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен».
31. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен».
32. Мотивы спортивной деятельности.
33. Диагностика в спорте.
34. Отбор в спортивной практике.
35. Психологические особенности соревнования.
36. Психологические особенности тренировки.
37. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
38. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.

Вопросы к экзамену (9 триместр- очно-заочная)

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта
2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания
3. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
4. Задачи психологии физического воспитания и спорта
5. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте
6. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости
7. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников
8. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры
9. Дидактические принципы
10. Психологическая характеристика физических качеств
11. Специализированные восприятия в спорте
12. Реакция в спорте
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
14. Предсоревновательные психические состояния
15. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности
16. Деятельность учителя физической культуры
17. Способности, необходимые учителю физической культуры
18. Умения учителя физической культуры
19. Стил ь деятельности учителей физической культуры
20. Авторитет учителя физической культуры
21. Психологические особенности личности тренера
22. Мотивационная сфера школьника
23. Самосознание школьника
24. Эмоциональная сфера школьника
25. Волевая сфера школьника

26. Типические особенности личности школьников
27. Понятие об индивидуальности
28. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника
29. Социально-психологические особенности спортивной группы
30. Лидерство в спортивной группе
31. Социально-психологический климат
32. Психологические основы общения в спорте
33. Методы изучения личности учащегося.
34. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на тренировках.
35. Психологические особенности мыслительной деятельности на тренировках.
36. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
37. Факторы повышения активности школьников на тренировках.
38. Дидактические принципы организации занятий физической культурой и спортом. 7. Психологическая систематика видов спорта.
39. Психологическая характеристика физических качеств.
40. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
41. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
42. Роль представлений в управлении движениями.
43. Реакция в спорте.
44. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
45. Общие признаки перенапряжения. Специальные состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
46. Предсоревновательные психические состояния.
47. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
48. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
49. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
50. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
51. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
52. Тактическое мышление спортсмена.
53. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
54. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
55. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
56. Аспекты формирования личности спортсмена.
57. Методы изучения личности спортсмена.
58. Психологическая характеристика спортивных групп.
59. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
60. Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен».
61. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен».
62. Мотивы спортивной деятельности.
63. Диагностика в спорте.

- 64.Отбор в спортивной практике.
- 65.Психологические особенности соревнования.
- 66.Психологические особенности тренировки.
- 67.Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
- 68.Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
- 69.Успешность спортивной деятельности и общение

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – Москва : Спорт, 2020. – 264 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599420> (дата обращения: 01.03.2022). – ISBN 978-5-907225-15-2. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2020. – 164 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572278> (дата обращения: 01.03.2022). – Библиогр.: с. 137-152. – ISBN 978-5-9765-2056-1. – Текст : электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений;	Свободный доступ

		государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.