

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**1. Цель учебной дисциплины (модуля)** – формирование представления о закономерностях функционирования психики в различных условиях деятельности в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

**2. Требования к уровню освоения учебной дисциплины (модуля).**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ИОПК-6.1 Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся</p> <p>ИОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся</p> <p>ИОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику спортивной психологии спорта как особой отрасли психологической науки;</li> <li>- объективные связи обучения, воспитания и развития личности в системе спортивной деятельности;</li> <li>- основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта;</li> <li>- методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;</li> <li>- методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;</li> <li>- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать простейшие методы саморегуляции и методики психодиагностики;</li> <li>- эффективно использовать методы психологической подготовки и методики психодиагностики.</li> </ul> <p><b>владеть:</b> технологией педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретации результаты и внесения коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности.</p>

### **3. Содержание учебной дисциплины (модуля).**

#### **Раздел 1. Особенности учебно-воспитательной работы со школьниками, с учетом возрастных психофизиологических особенностей в рамках федерального государственного образовательного стандарта.**

Характеристика компетенций, формируемых в начальной школе. Характеристика компетенций, формируемых в среднем звене.

#### **Раздел 2. Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития.**

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.

#### **Раздел 3. Физическое «Я» как элемент Я- концепции человека.**

Структура физического «Я». Особенности реального, идеального и социального физического «Я» у школьников разного возраста. Методы изучения особенностей физического «Я», формирование у школьников навыков самоконтроля и самоанализа своего физического развития. Коррекция нереалистичного отношения школьников к своему физическому «Я».

#### **Раздел 4. Мотивационные основы занятий физической культурой у школьников разного возраста.**

Потребность в движении и новых впечатлениях как ведущий регулятор отношения к физическому воспитанию младших школьников. Стремление к взрослости, к самоутверждению, их влияние на отношение подростков к физическому воспитанию. Психологические факторы снижения интереса к физическому воспитанию у старшеклассников. Учет особенностей мотивации занятий по физическому воспитанию школьников разного возраста в содержании и организации уроков физической культуры. Психодиагностика.

#### **Раздел 5. Особенности общения и межличностных отношений школьников разного возраста на занятиях по физическому воспитанию.**

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.

#### **Раздел 6. Психология деятельности спортивных судей.**

Мотивация спортивного судейства. Нервно-эмоциональное напряжение судей. Психологические особенности спортивных судей. Стили спортивного судейства.

#### **Раздел 7. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.**

Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание. Состояние утомления. Состояние, вызываемое монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

## **Раздел 8. Умственная работоспособность и физическая активность.**

Влияние двигательной депривации на состояние сознания.

Использование специальных видов двигательной активности для профилактики утомления при умственном труде. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность. Условия положительного влияния занятий по физической культуре на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие.

## **Раздел 9. Психология здоровья.**

Психика как регулятор здоровья. Влияние психического стресса на вероятность заболеваний и травм. Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, коммуникативная депривация как источник психических перегрузок. Поведение типа А как фактор риска психогенных заболеваний.

## **Раздел 10. Мотивация занятий рекреационной физической культурой.**

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

## **Раздел 11. Элементы психотренинга на занятиях по оздоровительной физической культуре.**

Цели и методы. Современные методы психической регуляции. Ментальная тренировка, ее применение на занятиях по оздоровительной физической культуре. Тренинг способности к визуализации, концентрации внимания, самоконтроля. Тренинг уверенности. Формирование реалистичного отношения к физическому облику у занимающихся оздоровительной физической культурой.

## **12. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности.**

Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности. Способности и типологические особенности свойств нервной системы. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности.

## **Раздел 13. Психологические основы эффективности тренировочного процесса.**

Принцип сознательности. Принцип активности. Принцип эмоциональности тренировочных занятий. Принцип систематичности (регулярности). Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий. Принцип подкрепления. Принцип индивидуализации обучения и тренировки. Принцип моделирования соревновательной деятельности.

## **Раздел 14. 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.

## **Раздел 15. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.**

Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Психологические особенности формирования тактических умений. Оперативное мышление.

## **Раздел 16. Спортивные команды как малые группы и коллективы.**

Определение и классификация малых групп. Признаки малой группы. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп. Референтные группы. Структура спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.

## **Раздел 17. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.**

Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Агрессия и агрессивность спортсменов. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Эффект соперничества как социально-психологическое явление. Спортивная этика. Психодиагностика.

### **4. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля).**

#### **4.1. Литература по учебной дисциплине (модулю):**

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – Москва : Академия, 2009. – 254, [1] с.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебное пособие для педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание» / Е. П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1987. – 287 с.

#### **4.2. Интернет-ресурсы по учебной дисциплине (модулю):**

1. Айбукс : электронно-библиотечная система. - URL: <http://ibooks.ru>
2. Электронная библиотека НБ ТГПУ. - URL: <https://libserv.tspu.edu.ru>
3. Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <http://e.lanbook.com>
4. IPR SMART : электронно-библиотечная система. - URL: <http://iprbookshop.ru>

### **5. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации слушателей по учебной дисциплине (модулю).**

#### **5.1. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации.**

1. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
2. Стрессоустойчивость, как фактор успешного выступления спортсмена.
3. Влияние занятий физической культурой на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие.
4. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
5. Дать характеристику произвольному вниманию.
6. Основные задачи психологии физического воспитания и спорта.
7. Специальные требования к тренерской деятельности.
8. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена.
9. Дать характеристику произвольному вниманию.
10. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
11. Специальные требования к тренерской деятельности.
12. Формирование структуры СВПС.
13. Охарактеризовать три основных вида мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.
14. Роль спортивной деятельности в формировании личности.
15. Общие педагогические требования к деятельности тренера.
16. Основные компоненты самосознания школьника.

17. Управленческая, формирующая и гностическая функции – как составляющие учебно-воспитательной работы тренера.
18. Основные психологические задачи рекреационной физической культуры.
19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
20. Охарактеризовать либеральный стиль деятельности учителя физической культуры.
21. Охарактеризовать психический процесс восприятия на уроках физической культуры.
22. Основные задачи (психологические) рекреационной физической культуры.
23. Основные группы методов изучения мотивации к занятиям спортом.
24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
25. Дать характеристику демократическому и авторитарному стилям деятельности учителя физической культуры.
26. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
27. Охарактеризовать психический процесс восприятия культуры.
28. Специфические условия спортивной деятельности.
29. Основные четыре типа восприятия и их характеристика.
30. Основные задачи психологии физического воспитания.
31. Дать характеристику непроизвольному вниманию.
32. Предмет изучения психологии спорта.
33. Основные характеристики внешнего и внутреннего внимания.
34. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
35. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
36. Связующие характеристики психологии физического воспитания и психологии спорта.
37. Обучение и тренировка (психологическое обоснование), как основные составляющие подготовки спортсмена.
38. Дать характеристику мотивационной сферы школьника.
39. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
40. Основные компоненты индивидуального стиля деятельности физической культуры.
41. Методика выявления психологических акцентуаций личности.
42. Характеристика темперамента и способностей в контексте спортивной деятельности.
43. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте.
44. Методы изучения агрессивности личности в спорте.
45. Методы исследования предсоревновательного состояния спортсменов.
46. Стили спортивной деятельности.
47. Мотивы и мотивация спортивной деятельности.
48. Методы измерения личностной тревожности.
49. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности.
50. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы.
51. Принцип моделирования соревновательной деятельности.
52. Принцип индивидуализации обучения и тренировки.
53. Эффект соперничества как социально-психологическое явление.
54. Типы конфликтных личностей.
55. Причины и условия возникновения конфликта тренера и спортсмена.
56. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.
57. Способы регуляции предстартовых состояний.
58. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

Константинова С.И., к.псх.н., доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту