

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 ИОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся ИОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфику спортивной психологии спорта как особой отрасли психологической науки; - объективные связи обучения, воспитания и развития личности в системе спортивной деятельности; - основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта; - методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов; - методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте; - методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать простейшие методы саморегуляции и методики психодиагностики; - эффективно использовать методы психологической подготовки и методики психодиагностики. <p>владеть: 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.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

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