

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки: 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль/программа подготовки: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ЗАОЧНАЯ

Семестр: V СЕМЕСТР

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» направлена на усиление личностных и социально-психологических аспектов решения профессиональных задач будущих психологов.

Целью изучения курса психологии спорта является подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.

Задачи освоения содержания курса:

- помочь студентам получить психологические знания, которые в дальнейшем могут быть ими использованы при освоении смежных дисциплин, различных педагогических и психологических техник, актуализировать научно-теоретические и экспериментальные позиции (подходы) к исследованию психики человека;
- рассмотреть вопросы взаимосвязи физического, психического, психомоторного развития человека, влияния физической подготовленности на устойчивость к утомлению и эмоциональным стрессам;
- познакомиться с психологическими регуляторами здоровья и факторами риска, повышающими вероятность его ухудшения;
- изучить составляющие личностной готовности к профессиональной деятельности и сформировать у студентов навыки самооценки уровня развития, навыки составления программ личностного роста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» находится в вариативной части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «Психология», «Возрастная психология», «Социальная и педагогическая психология».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОПК-6 – способность формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки	Частично	Знать: социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; -

<p>на ведение здорового образа жизни</p>		<p>социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</p> <p>- основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для тремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</p> <p>- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; -</p>
--	--	--

		<p>проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</p> <p>Владеть: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков;</p> <p>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами;</p> <p>- использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом</p>
<p><i>ПК-1</i> - способность использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p>Знать: правовые, экономические, социальные, культурно-мировоззренческие основы в физической культуре и спорте. Развитие физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней, с учетом глобальной, цивилизационной, региональной, национальной специфики</p> <p>Уметь: применять знания в решении актуальных проблем и тенденций в области физической культуры и спорта</p> <p>Владеть: навыком комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам в области физической культуры и спорта с использованием научной и учебной литературы, информационных баз данных</p>

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС		
1.	Предмет и объект психологии спорта	5	1-2	2				8	1/ 50%	
2.	Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития	5	3-4		2			9	1/50%	
3.	Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста	5	5-7	2				9	1 / 50%	Рейтинг-контроль №1
4.	Физическая активность и умственная работоспособность	5	8-10		2			9	1/ 50%	
5.	Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы со спортом	5	11-12		2			9	1/ 50%	Рейтинг-контроль №2
6.	Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов	5	13-14					9	0 / 50%	
7.	Психорегуляция, психодиагностика	5	15-16					9	0 / 50%	
8.	Психология тренера	5	17-18					9	0/ 50%	Рейтинг-контроль №3
Всего за 5 семестр				4	6			71	5 / 50%	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР		5			-					
Итого по дисциплине		5		4	6			71	5/50%	Экзамен (27)

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ

Изучение дисциплины заканчивается экзаменом

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

Составитель: к.психол.н.,
доцент кафедры
общей и педагогической психологии

Заведующая кафедрой



(ФИО, подпись)

Писненко А.Г.

общей и педагогической психологии
к. психол.н.

Пронина Е.В.

(ФИО, подпись)

Председатель
учебно-методической комиссии
направления 44.03.01 Педагогическое образование
Председатель комиссии
Заведующий каф. ТМФКиСД, к. пед. н., доцент

Власов А.В.

(ФИО, подпись)

Директор ГумИ

Петровичева Е.М.

(ФИО, подпись)

Дата: _____

Печать института

