

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



А.А. Панфилов
« 30 » _____ 01 _____ 20 15 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология физической культуры и спорта
(наименование дисциплины)

Направление подготовки 490301 – Физическая культура

Профиль/программа подготовки Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
6	4/144	6	8		130	Дифференцированный зачет
Итого	4/144	6	8		130	Дифференцированный зачет

Владимир 20 15

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Неотъемлемой частью системы подготовки бакалавров по физической культуре является знакомство с психологическими основами организации процесса физического воспитания, а также подготовки спортсменов. В процессе освоения курса студенты изучают различные аспекты психологии спортивной деятельности, способы ее оптимизации с помощью средств современной психологии; влияние занятий физической культурой на психическое развитие личности; методы психологической работы со спортивными коллективами.

Основная цель дисциплины: Сформировать систему знаний в области психологии физической культуры и спорта и начальных умений и навыков использования полученных знания в практической деятельности.

Задачи: 1) Ознакомление с психологическими аспектами обучения, воспитания и спортивного совершенствования.

2) Изучение механизмов и специфики влияния двигательной и спортивной деятельности на психическое развитие личности.

3) Формирование начальных компетенций в области управления спортивным коллективом.

4) Приобретение целостного представления о системе психологической подготовки спортсменов.

5) Формирование умений психорегуляции двигательной активности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данная дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины и модули», что означает формирование в процессе обучения у студента профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов: анатомия человека, естественнонаучные основы физической культуры и спорта и др.

Знания, умения и владения, приобретенные при изучении дисциплины найдут свое применение в сфере профессиональной деятельности.

Полученные в процессе обучения студентом знания необходимы для освоения таких дисциплин: «педагогика физической культуры», «профессионально-физкультурное совершенствование» и др.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечисленные РО являются основой для формирования следующих компетенций:

- способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4);
- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);
- способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12)

После изучения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

знать:

- функции психики (ОПК-1),
- основные потребности человека (ОПК-1),
- эмоции и чувства (ОПК-1),
- мотивацию поведения и деятельности (ОПК-1, ОПК-4, ОПК-10),
- социально-психологические особенности групп людей (ОПК-4, ОПК-10),
- психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей (ОПК-4, ОПК-10),
- способы взаимодействия педагога с различным (ОПК-4, ОПК-10).

уметь:

- использовать методы педагогической и психологической диагностики (ОПК-10),
- изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся (ОПК-10).

владеть:

- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОПК-1, ОПК-10, ОПК-12).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема) 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 (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС		
1.	Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	6		2				13	2/100%	
2.	Психологические закономерности воспитания в процессе занятий физической культурой	6		2				13	0/0%	
3.	Психологические основы проведения урока физической культуры	6		1				13	1/100%	
4.	Психологические аспекты спортивной работы	6		1				13	0/0%	
5.	Этапы деятельности в процессе физического воспитания и сопутствующие им психофизиологические состояния	6			2			13	2/100%	
6.	Психология учебной и тренировочной деятельности	6			2			13	0/0%	
7.	Психофизиологическое обоснование дидактических	6			1			13	1/100%	

	принципов физического воспитания										
8.	Социально-психологические аспекты физического воспитания и спорта	6		1			13			0/0%	
9.	Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора в различные виды спорта	6		1			13			1/100%	
10.	Психологическая характеристика различных видов спортивной деятельности	6		1			13			0/0%	
ИТОГО:		6		6	8		130			7/50%	Дифференцированный зачет

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дисциплина ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- a. Информационно–коммуникационные технологии (1 – 9 разделы).
- b. Работа в команде/работа в малой группе (1 – 9 разделы).
- c. Case – study (5 – 9 разделы).
- d. Ролевая игра (9 раздел).
- e. Проблемное обучение (1 – 9 разделы).
- f. Контекстное обучение (1 – 9 разделы).
- g. Обучение на основе опыта (1 – 9 разделы).
- h. Индивидуальное обучение (1 – 9 разделы).
- i. Междисциплинарное обучение (1 – 9 разделы).
- j. Опережающая самостоятельная работа (1 – 9 разделы).

Формы организации учебного процесса:

- k. Лекция, мастер–класс (1 – 9 разделы).
- l. Самостоятельная работа студентов (1 – 9 разделы).
- m. Научно–исследовательская работа студентов: подготовка выступления на научной студенческой конференции (1 – 9 разделы).
- n. Консультация, тьюторство: консультирование студентов по проблеме выступления на научной студенческой конференции (1 – 9 разделы).
- o. Case–study: анализ социально–педагогических ситуаций (1 – 9 разделы).
- p. Работа в команде: разработка модели личности психолога (раздел 9).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Формами контроля освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» являются: дифференцированный зачет.

Контроль студентов производится во время проведения практических занятий в форме:

- тестирования;
- защиты реферата;
- проверки выполнения письменных домашних заданий;
- проверки составленных таблиц и схем;

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность) – работа у доски, своевременная сдача тестов и письменных домашних заданий.

Дополнительно оцениваются посещаемость, исполнительность, инициативность студента, своевременная сдача письменных заданий, рефератов.

Аттестация по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» проходит в форме экзамена, который включает в себя устный ответ на один теоретический вопрос и выполнение одного письменного задания (например, обработать и описать результаты методики).

Фонды оценочных средств, включающие задания к контрольным работам, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, включены в состав УМК дисциплины.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет и задачи физического воспитания и спорта.
2. Возникновение и современное состояние психологии физического воспитания и спорта.
3. Возникновение и развитие психологии физического воспитания в России.
4. Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта. ее связь с другими областями психологических наук.
5. Методы исследования психологии физического воспитания и спорта.
6. Значение психологии физического воспитания и спорта в педагогической подготовке будущих преподавателей физической культуры.

7. Психологическая характеристика деятельности учителя физкультуры и ее этапы.
8. Общие задачи и функции учителя физкультуры в процессе педагогической деятельности.
9. Формы и условия деятельности учителя физической культуры.
10. Авторитет и педагогическая направленность личности учителя физкультуры.
11. Знания (эрудиция) учителя физкультуры.
12. Умения учителя физической культуры.
13. Профессионально-важные качества учителя физической культуры.
14. Критерии эффективности деятельности и способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.
15. Деятельность в процессе физического воспитания и занятий спортом (понятие, особенности, структура спортивной деятельности).
16. Удовлетворение потребностей человека в процессе физического воспитания и занятий спортом.
17. Цели спортивной деятельности и уровень притязаний спортсменов.
18. Мотивы занятий спортом и физической культурой и их учет при ориентации и отборе.
19. Возрастные особенности проявления интересов и проявляющихся на их базе мотивов в процессе физического воспитания в школе.
20. Общее представление о стилях спортивной деятельности.
21. Стили деятельности учителя физической культуры.
22. Стили руководства учителя физической культуры.
23. Предпочтение учителями определенных контингентов учащихся и учет закономерностей возрастного развития школьников.
24. Определение лидерства, силогенности и статуса учащихся в малых группах и спортивных командах.
25. Оперативное мышление и его типы у спортсменов предпочитающих различные виды спортивной деятельности.
26. Представление И.П. Павлова о динамическом стереотипе и особенности динамических стереотипов двигательных навыков.
27. Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков и их значение для технической подготовки.
28. Психологический анализ плато и кривой упражнения и его значение для эффективности процессов обучения и формирования двигательных навыков.
29. Определение и классификация малых групп.

30. Признаки и уровни развития спортивных команд как малых групп.
31. Референтные группы и структура спортивной команды.
32. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена.
33. Характеристика педагогического общения и его виды.
34. Средства общения учителя физической культуры с учащимися.
35. Культура речи и факторы, обуславливающие эффективность общения.
36. Педагогический такт и формирование умения общения.
37. Подготовка спортсмена к деятельности и возникновение предстартового возбуждения.
38. Непосредственная подготовка спортсмена к деятельности.
39. Состояние напряженности, возникающее в процессе подготовки.
40. Истинное и ложное устойчивое состояние.
41. Развитие самостоятельности и формирование общественной активности на занятиях физической культурой.
42. Монотонная деятельность в тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею.
43. Возникновение эмоциональной напряженности, возникающее в процессе деятельности.
44. Состояние утомления и психофизиологические теории состояния утомления.
45. Состояние операционной напряженности, возникающее в процессе деятельности.
46. Конфликтные ситуации и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учащимися.
47. Фазовость и гетерескоростность показателей восстановления.
48. Типы конфликтных личностей и методики их определения.
49. Основные правила поведения учителя и тренера в конфликтной ситуации.
50. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.
51. Психофизиологические состояния как системная реакция личности.
52. Сущность внимания в учебной деятельности, ее роль в обучении.
53. Виды внимания и их механизмы.
54. Особенности использования различных видов внимания на уроке физической культуры.
55. Свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений.
56. Невнимательность учащихся, ее причины и последствия.
57. Возрастные особенности внимания школьников.

58. Способы поддержания устойчивого внимания на уроке физической культуры.
59. Виды активности учащихся на уроке физической культуры.
60. Интерес и удовлетворенность к физической культуре как фактор повышения активности учащихся на уроке физической культуры.
61. Роль биологического фактора в проявлении школьниками двигательной активности.
62. Способы повышения учебной активности школьников на уроках физической культуры.
63. Отметка и ее психологическое воздействие.
64. Формы воздействия учителя физической культуры на учащихся в процессе педагогического общения.
65. Проявление внимания к учащемуся и просьба учителя.
66. Требования учителя физической культуры и их аргументация.
67. Убеждение, внушение, принуждение учителем учащегося.
68. Оценка действий и поступков учащихся, поощрение и наказание.
69. Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой.
70. Сплоченность и совместимость спортивных команд и учебных групп.
71. Лидеры и лидерство в спортивной команде и классе. Классификация видов лидерства.
72. Прикладное значение различных видов спорта для развития профессионально-важных психических и психомоторных качеств.
73. Экспресс методы изучения личности школьников и спортсменов.
74. Роль типологических особенностей проявлений, способностей и формирование склонности к определенному виду спорта.
75. Возрастные особенности эмоциональной и волевой сферы личности учащихся.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Факторы, способствующие повышению активности на уроках физической культуры.
3. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения 4.
- Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
5. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.

6. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.

8. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

9. Авторитет учителя физической культуры.

10. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортмен».

11. Особенности взаимоотношений в системе «спортмен-спортмен».

12. Психология спортивного отбора.

13. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

14. Спортивная деятельность.

15. Личность спортсмена.

16. Личность тренера.

17. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

18. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

19. Мотивация спортивной деятельности.

7. УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Одинцова С.В. Психология физической культуры: методические рекомендации к лабораторным работам / С. В. Одинцова; Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012 .— 44 с.

2. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - 159 с.

3. Шищенко, Г.А. Психология физической культуры. Учебно-методическое пособие. / Шищенко Г.А. – ЕФ УралГУФК, 2014 г. – 231 с.

4. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Г. А. Кузьменко. - М.: Прометей, 2013. - 560 с.

Дополнительная литература

1. Ильин, Евгений Павлович. Психология спорта / Е. П. Ильин .— Санкт-Петербург: Питер, 2009 .— 351 с. : ил., табл. — (Мастера психологии) .— Библиогр.: с. 333-334 .
2. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта [Текст] / Р. М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012.
3. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: Монография. - М.: Прометей, 2013. - 532 с.

Периодические издания:

Вестник практической психологии образования.

Интернет-ресурсы:

1. <http://library.vlsu.ru>
2. <http://www.psychologos.ru>
3. <http://www.studmedlib.ru>
4. <http://www.znaniium.com>

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные и практические занятия проводятся в учебной аудитории 101 – 2 СК с мультимедийным оборудованием (экран, переносной мультимедийный проектор, ноутбук). Площадь 32,8 м² на 24 посадочных мест.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 – Физическая культура.

Рабочую программу составил: к.п.н., доцент Филатова О.В. 

Рецензент: медицинский психолог ГКУЗ ВООПБ №1, судмедэксперт Крылова Т.А. 


Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психология личности и специальная педагогика

Протокол № 6А от 29.09.15 года.

Заведующий кафедрой к. п. н., доцент Филатова О.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 – Физическая культура

Протокол № 4/1 от 30.01.2015 года.

Председатель комиссии: д. б. н., профессор Батоцыренова Т.Е. 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года.

Заведующий кафедрой _____ / Багочуримова Т.Б. /

Рабочая программа одобрена на 16/17 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой _____ / Багочуримова Т.Б. /

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года.

Заведующий кафедрой _____ / Багочуримова Т.Б. /

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____.