

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)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе

А.А. Панфилов

«30» 01 2015 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 – очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	3/108	18	36		54	Зачет с оценкой
Итого	3/108	18	36		54	Зачет с оценкой

## **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», «повышение профессионального мастерства», «основы медицинских знаний» 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 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ 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	КП, КР		
1.	Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	4	1-2	2	4			4		3/50%	
2.	Психологические закономерности воспитания в процессе занятий физической культурой	4	3-4	2	4			6		3/50%	
3.	Психологические основы проведения урока физической культуры	4	5-6	2	4			4		3/50%	Рейтинг – контроль № 1.
4.	Психологические аспекты спортивной работы	4	7-8	2	4			6		3/50%	
5.	Этапы деятельности в процессе физического воспитания и сопутствующие им психофизиологические состояния	4	9-10	2	4			4		3/50%	
6.	Психология учебной и тренировочной деятельности	4	11-12	2	4			6		3/50%	Рейтинг – контроль № 2.
7.	Психофизиологическое обоснование дидактических принципов физического воспитания	4	13-14	2	4			6		3/50%	
8.	Социально-психологические	4	15-16	2	4			6		3/50%	

	аспекты физического воспитания и спорта										
9.	Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора в различные виды спорта	4	17	1	2			6		1/33%	
10.	Психологическая характеристика различных видов спортивной деятельности	4	18	1	2			6		2/66%	Рейтинг – контроль № 3
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>1-18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>			<b>54</b>		<b>27/50%</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

## 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: рейтинг–контроль, зачет.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов ВлГУ.

Контроль студентов производится во время проведения практических занятий в форме:

- тестирования;
- устных ответов на вопросы к семинару;
- 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, его активность на семинарах, своевременная сдача письменных заданий, рефератов.

Аттестация по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» проходит в форме зачета, 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.

### **ЗАДАНИЯ К РЕЙТИНГ – КОНТРОЛЮ**

#### **Рейтинг-контроль №1**

1. Психологические критерии ориентации и отбора в спортивной деятельности.
2. Моральная сторона отбора и биологические критерии ориентации и отбора.
3. Научение и формирование умений и навыков в спортивной деятельности.
4. Психофизиологическое обоснование дидактических принципов обучения в спортивной тренировке.



5. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.

6. Спортивные команды как малые группы и коллективы.

7. Лидерство и его влияние на успешность деятельности команды.

#### **Рейтинг-контроль №2**

8. Сплоченность команд и ее влияние на успешность деятельности.

9. Тренеры и учителя физического воспитания как руководители и воспитатели.

10. Психологические характеристики деятельности учителя физической культуры и тренера.

11. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.

12. Стили деятельности и руководства учителей физической культуры и тренеров.

13. Общая характеристика педагогического общения в процессе 20 занятий физической культурой и спортом.

14. Формы воздействия учителя физической культуры на учащихся в процессе педагогического общения.

#### **Рейтинг-контроль №3**

15. Формирование нравственности школьников в процессе занятий физической культурой.

16. Воспитание учащихся с отклонениями от норм поведения в процессе занятий физической культурой и спортом.

17. Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции школьников в процессе занятий спортом и физической культурой.

18. Внимание в учебной деятельности учащихся в процессе занятий спортом и физической культурой.

19. Активность учащихся на уровне физической культуры и факторы ее обуславливающие.

20. Способы повышения учебной активности школьников на уроках физической культуры.

#### **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 520-2 – 34.8 м<sup>2</sup> на 25 посадочных мест, оборудованная 11 компьютеров на базе Athlon X2 3600, 1 компьютер ART-PC Office 1012, 2 компьютера Kraftway Credo KC 51 i3 – 3220, дополнительное оборудование – 3 полиграфные установки (КРИС (1 шт.), РИФ (2 шт.), мультимедийный проектор BenQ MP 620 C, электронная доска.

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

Рабочую программу составил: к.п.с.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 29.01.15 года.

Заведующий кафедрой к. п.с. 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 (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_