МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра психологии и социальной педагогики

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ А.И. Замогильнов
(подпись)

«27» апреля 2023

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура

Шуя

1. Цели освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» являются: ознакомление студентов с теоретическими основами в области психологии физической культуры: современными концепциями, принципами, понятиями и методами; раскрыть основные проблемы и методы психологической работы со спортсменами, тренерами и другими лицами, вовлеченными в деятельность в сфере физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Основы вожатской деятельности, Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями, Спортивные игры с методикой преподавания, прохождению производственной практики, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- условия эффективного речевого взаимодействия;
- особенности речевого взаимодействия в группе;
- разновидности коммуникативных ролей в групповом общении;
- свойства и разновидности диалога-обсуждения;
- психологию групп и психологию лидерства;
- закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;
- основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов;
- эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;
- проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся;
- этапы развития предметной области;
- современные проблемы теории и методики обучения (с учётом предмета и уровня общего образования;
- нормативно-правовые акты и методические материалы в области национальной системы учительского роста.

Уметь:

- понимать позицию собеседника, различать в его речи мнение, доказательство, факты; гипотезы, аксиомы, теории и др.;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в обсуждении, уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- устранять в рамках обсуждения разрывы в коммуникации;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивному взаимодействию;
- брать на себя ответственность за достижение коллективных целей;
- отбирать и применять психолого-педагогические технологии в образовании (в

том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся, особенностей их развития и образовательных потребностей;
- формулировать цели самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей;
- руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине).

Владеть:
- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения);
- приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия;
- приемами гармонизации диалога в ходе группового обсуждения;
- приемами и методами психолого-педагогической диагностики, направленной на работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями;
- педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;
- умением выявлять и оценивать имеющиеся достоинства и недостатки профессиональной деятельности, делать обоснованные выводы;
- научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия. УК-3.3. Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции

компетенций		
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- психологию управления (УК-3 (индикаторы – 1,2,3);
- методы влияния и управления командой (УК-3 (индикаторы – 1,2,3);
- психолого-педагогические технологии индивидуализации в образовании (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3);
- психолого-педагогические технологии воспитания (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3);
- современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования) (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

- организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.) (УК-3 (индикаторы – 1,2,3);
- выделять общую точку зрения в обсуждении (УК-3 (индикаторы – 1,2,3);
- мобилизовать членов команды, помогать им осознать ценность коллективных целей, личностные достоинства и ресурсы (УК-3 (индикаторы – 1,2,3);
- проявлять тактичность, доброжелательность в общении, уважение к индивидуальным, социальным и культурным различиям членов команды (УК-3 (индикаторы – 1,2,3);
- организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3);
- понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендации по использованию индивидуально-ориентированных воспитательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3);
- совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);
- устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

- методами влияния и управления командой (УК-3 (индикаторы – 1,2,3);
- способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на уроке и в системе дополнительного образования (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3);
- высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)

Контактная работа 7,75 час.

Самостоятельная работа 46,25 час.

<table>
<tr><td rowspan="3">Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации</td><td colspan="2">3 курс</td><td colspan="2">4 курс</td></tr>
<tr><td>Контактная работа с преподавателем</td><td>Самостоятельная работа обучающегося</td><td>Контактная работа с преподавателем</td><td>Самостоятельная работа обучающегося</td></tr>
<tr><td>Лекции</td><td>3</td><td rowspan="2">19,5</td><td>-</td><td rowspan="2">24</td></tr>
<tr><td>Практические занятия</td><td>4,5</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Зачёт</td><td>-</td><td>-</td><td>0,25</td><td>2,75</td></tr>
<tr><td>Всего</td><td>7,5</td><td>19,5</td><td>0,25</td><td>26,75</td></tr>
</table>

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Введение в современную психологию физического воспитания и спорта.	3	-	-	1,5	11	
2.	Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте.	3	1,5	-	1,5	11	Творческое задание
3	Прикладная психология в физическом воспитании и спорте.	3	1,5	-	1,5	11	
4	Практическая спортивная психология.	3	-	-	1,5	10,5	Творческая работа
ИТОГО			3	-	4,5	43,5	Зачёт (4 курс)

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

ТЕМА 1. Введение в современную психологию физического воспитания и спорта

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. Психология спорта как прикладная отрасль психического знания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая классификация видов спорта.

ТЕМА 2. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте

Психологическая характеристика физических качеств. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическая структура двигательного действия. Психологические основы формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. Психологические основы познания. Психологические основы эмоций. Психологические основы преодоления.

ТЕМА 3. Прикладная психология в физическом воспитании и спорте

Современные теории личности. Темперамент. Характер. Способности. Вопросы психического развития. Вопросы социальной психологии. Психологические основы обучения спортсмена.

Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общения. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен»

ТЕМА 4. Практическая спортивная психология

Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Методика психодиагностических измерений в спорте. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования психических процессов. Методы диагностики функциональных состояний. Методы изучения групповой деятельности. Психологические основы отбора в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Система психологического отбора спортсмена. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологическая подготовка спортсменов к продолжительному тренировочному процессу. Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте. Методы восстановления психической работоспособности.

Психологическое консультирование в ФК. Методы психологической регуляции в ФК. Основы социально-психологического тренинга.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В образовательных технологиях преобладает интерактивная направленность.

Учебный процесс по данной программе предполагает использование практических занятий в творческой форме с использованием социоигровых технологий, ролевых игр, презентаций проектов.

Самостоятельная работа студентов направлена на углубление и расширение знаний, полученных на практических занятиях и предполагает анализ опыта использования знаний психологий физического воспитания и спорта.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Основными видами заданий для самостоятельной работы студентов являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебных пособий, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; работа с электронными образовательными ресурсами и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции; составление плана и тезисов ответа; составление таблиц; самоподготовка к зачету и др.;
- для формирования компетенций: решение ситуационных задач и упражнений; проектирование и моделирование разных стратегий поведения и разрешения конфликтов и др.

Преподаватель контролирует ход самостоятельной работы студентов в течение всего периода изучения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» на практических занятиях.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Виды контроля:

– текущий (работа на практических занятиях, выполнение плана самостоятельной работы, выполнение творческих практических заданий),

– промежуточный (зачет - итоговое тестирование, собеседование).

Контролируемые компетенции проверяются следующими видами оценочных средств:

Тестирование (задания с выбором ответа).

Каждое правильно выполненное задание оценивается в баллах, максимальное количество баллов – 15.

Критерий зачёта по теме 1 – 2 балла.

Критерий зачёта по теме 2 – 7 баллов.

Критерий зачёта по теме 3 – 3 балла.

Критерий зачёта по теме 4 – 3 балла.

Собеседование.

Критерии оценки

При оценивании ответа необходимо выделить следующие элементы:

1. представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы – 5 балла;

2. раскрытие проблемы на теоретическом (в связях и с обоснованиями) или бытовом уровне, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа – 4 балла;

3. аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт – 3 балла.

4. Владение терминологическим аппаратом – 3 балла.

Максимальное количество баллов – 15.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» является зачет. Для приёма/сдачи зачета используются тест и собеседование. На зачете обучающийся готовится к ответу письменно в течение 60 минут. Результаты выполнения теста представляются в письменной форме, собеседование проводится в устной форме.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 балла	17-20 баллов	менее 17 баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - Москва : Академия, 2009. - 256 с.

2. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов, Н. А. Шакина ; под ред. В. Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 123 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433 (дата обращения: 26.07.2021). – Текст : электронный.

3. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255 (дата обращения: 26.07.2021). – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516 (дата обращения: 26.07.2021). – Текст : электронный.

2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404 (дата обращения: 26.07.2021). – Текст : электронный.

3. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С. К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694 (дата обращения: 26.07.2021). – ISBN 978-5-4475-4450-8. – DOI 10.23681/344694. – Текст : электронный.

4. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. - 2-е изд. ; дораб. - Москва : Академия, 2004. - 224 с.

5. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта : хрестоматия / В. А. Ермаков. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90535 (дата обращения: 26.07.2021). – ISBN 978-5-374-00431-1. – Текст : электронный.

6. Магин, В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова. - Ставрополь : АГРУС, 2010. - 204 с.

7. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник / А. В. Родионов. - Москва : Академический проект : Фонд "Мир", 2004. - 576 с.

8. Смоленцева, В. Н. Психология управления в спорте : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Т. В. Головина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 188 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193 (дата обращения: 26.07.2021). – Текст : электронный

9. Спортивная психология : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897 (дата обращения: 26.07.2021). – Текст : электронный.

10. Хворов, Ю. Ф. Введение в психологию физвоспитания и спорта : учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры / Ю. Ф. Хворов. - Шуя : Весть ГОУ ВПО "ШГПУ", 2005. - 34 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
2. http://www.sport-psy.ru/ Спортивный психолог. Научно-методический журнал
3. http://azps.ru/ А.Я. Психология. Сайт содержит разнообразную информацию по различным аспектам психологии. Словарь. Статьи. Хрестоматия.
4. http://www.voppsy.ru/Вопросы психологии. Журнал.
5. http://www.twirpx.com/Все для студента. Книги, журналы по психологии.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
4. http://www.pbi.ru/dic/v/v_31.htm Психологический словарь "ПЛАНЕЯ"

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами

обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации.

Автор рабочей программы дисциплины: О.В. Баркунова, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат педагогических наук; С.С. Седова, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат психологических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики «11» апреля 2019 г., протокол № 9

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «06» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «09» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «27» апреля 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Планы практических занятий:

ТЕМА 1. Введение в современную психологию физического воспитания и спорта

1.Понятие о предмете психологии физического воспитания.

2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.

3.Задачи психологии физического воспитания.

4.Предмет и задачи психологии спорта.

5.Взаимосвязь психологии спорта и психологии физического воспитания. 6.Основные понятия психологии спорта.

7.Этапы развития психологии спорта.

ТЕМА 2. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте

1.Рассмотреть познавательные психические процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение). Представить их краткую характеристику.

2. Раскрыть основные принципы развития познавательных процессов в процессе физического воспитания.

3.Составить схему, характеризующую психологическую структуру двигательных умений и навыков.

4. Проанализировать возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)?

2. В чем вы видите разницу понятий «знание», «познание», «сознание»? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного?

3. Каков особый «вклад» ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации?

4. Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано?

5. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств.

6. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?

ТЕМА 3. Прикладная психология в физическом воспитании и спорте

1.Изучить психологические особенности двигательных навыков. Представьте стадии формирования двигательных навыков.

2. Дать характеристику двигательным ощущениям, как основе саморегуляции моторных действий.

3. Дать подробную характеристику основных составляющих идеомоторной тренировки.

4. Проанализировать стадии психического перенапряжения в спорте. Привести конкретные примеры.

5. Составьте схему, отражающую предсоревновательные психические состояния и их подробную характеристику.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество. Дайте психологическую характеристику такому физическому качеству, как ловкость.
2. Какие психологические особенности двигательных навыков вы знаете? Что определяет стадию формирования двигательных навыков в спорте?
3. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?
4. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса?
5. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании?
6. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?

ТЕМА 4. Практическая спортивная психология
Задание 1. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему учитель не придал значения поступку ученика и не наказал его? Как бы вы поступили на его месте? Начался урок физической культуры в 8 классе. Учитель, поздоровавшись, стал отмечать присутствующих. Вдруг открылась дверь в зал и один из учеников, перепрыгнув через порог, по-лягушачьи проскакал через весь зал и встал в строй. Учитель, оценив обстановку, промолчал. Класс замер в предвкушении скандала, но учитель продолжил проверку знаний учащихся и перешел к объяснению задач урока.
Задание 2. Составьте кроссворд, используя основные термины и понятия, отражающие содержание изучаемой дисциплины. Составляемый кроссворд должен включать не менее 35-40 из отобранных терминов и понятий. Определения терминов и понятий должны быть сформулированы корректно.
Задание 3. Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность). Обоснуйте свой ответ.
1.Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2.Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3.Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4.Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5.Способность быстро принимать правильные решения.
6.Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7.Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.
Задание 4. О какой психологической закономерности спортивного коллектива идёт речь в данных примерах? Обоснуйте свой ответ.
1. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.
2. У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки, как правило, не могут добиться успеха в совместных действиях.
3. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т. п.
4. Общность целей интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и общего социального типа поведения.

Задание 5. Проанализируйте педагогическую ситуацию и ответьте на вопросы: почему ребята, учителем у которых был Петр Иванович, поступали в физкультурный ВУЗ? Почему ребята из другой группы выбирали другие ВУЗы? В чем отличие в направленности личности этих двух учителей физической культуры? В школе работали два учителя физической культуры. Большинство ребят, с которыми занимался Петр Иванович поступали в физкультурный ВУЗ, а те, у которых вел уроки Владислав Максимович поступали в другие ВУЗы, хотя физически они ничем не уступали первой группе ребят.

Задание 6. Укажите, какие из перечисленных приёмов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии», и какие – при «стартовой лихорадке». Обоснуйте свой ответ.

1.Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2.Успокаивающий самомассаж,
3.Интенсивная специальная разминка.
4.Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5.Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6.Сосредоточение взгляда на сине-зелёных тонах.
7.Прослушивание любимых мелодий.
8.Идеомоторная разминка.

3. Написание реферата

Напишите реферат по одной из предложенных тем:

1.Психологические аспекты физического воспитания.
2. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.
3. Воспитательное воздействие физической культуры.
4. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.
5. Активность учащихся на уроках физической культуры.
6. Средства и методы повышения активности учащихся на уроке физической культуры.
7. Предпосылки обучения движениям в спорте.
8. Обучающие программы при обучении спортивным движениям.
9. Индивидуализация обучения движениям в спорте.
10. Воля и значение ее в физическом воспитании.
11. Волевые усилия и волевые качества.
12. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
13. Воспитание воли на занятиях физической культурой и спортом.
14. Характеристика спортивно-педагогической деятельности.
15. Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
16. Формирование стиля руководства.
17. Творчество в деятельности учителя и тренера.
18. Взаимопонимание педагога и ученика, этапы установления взаимопонимания.
19. Значение эмпатии в деятельности педагога.
20. Стили педагогического общения.
21. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности деятельности педагога.
22. Профессионально-педагогическая направленность педагога и ее структура.
23. Формирование профессионально-педагогической направленности у студентов.

24. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо выбрать тему, отобрать по ней необходимый материал.

2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.

3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.

4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№произведения по списку, стр.].

5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.

6. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет.

7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Требования к оформлению реферата

- Реферат должен быть выполнен с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.

- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

- Перенос слов недопустим!

- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

- Подчеркивать заголовки не допускается.

- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.

- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.

- Нумерация листов начинается со второго листа и заканчивается последним.

- Номер страницы на титульном листе не проставляется!
- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.
- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Содержание реферата

1. Титульный лист должен содержать наименование учреждения, в котором выполнялся реферат, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. руководителя, год написания.
2. В реферате в обязательном порядке должно быть представлено:

I. Раздел

Введение (не более 1- 2 стр.), где отражены:
- цели и задачи работы
- основной замысел.

II раздел

Основная часть (10-12 стр.), обусловлена задачами исследования

III раздел

Заключительные часть, выводы (1,5-2 стр.)

IV раздел

Список литературы, оформленный в соответствии с требованиями (http://sgpulib.ucoz.ru/index/primery_bibliograficheskogo_opisanija/0-63)

V раздел

Приложения (таблицы, графики, схемы)

Задания для текущего контроля успеваемости студентов:

1. Авторская творческая работа. Список тем:

1. Личность спортсмена и её формирование в процессе занятий спортом.
2. Мотивационная сфера личности спортсмена.
3. Эмоциональная сфера личности спортсмена.
4. Волевая сфера личности спортсмена.
5. Психомоторная сфера личности спортсмена.
6. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.
7. Психологическая характеристика видов спорта.
8. Психологические основы эффективности тренировочного процесса.
9. Процесс воспитания и самовоспитания в системе психологической подготовки.
10. Психология деятельности спортивных судей.
11. Психология спортивного коллектива.
12. Психология общения в спорте.
13. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
14. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности.
15. Психология спортивной карьеры.
16. Болельщики как социально-психологическое явление.
17. Познавательная сфера личности и её развитие на занятиях физической культурой.
18. Процесс воспитания и самовоспитания в процессе психологической подготовки.
19. Психические состояния супер качеств чемпиона.
20. Стресс. Влияние на здоровье человека.
21. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

22. Психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
23. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
24. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
25. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

Требования:

Студентам, следует выбрать по своему желанию и в соответствии со своими познавательными интересами одну из тематических проблемных вопросов и подготовить его в формате авторской творческой работы.

Авторская творческая работа (АТР) состоит из трех частей.

Первая часть «Базовое содержание темы» – это подробное изложение выбранной темы на основе подобранного источника (учебник, журнал, монография, нормативный акт, справочник, этический кодекс).

Текст набирается на компьютере, через 1 интервал шрифтом «Times new Romans», кегль 14. Поля: левое - 3см, верхнее и нижнее – по 2 см, правое – 1 см. Подстрочные сноски обязательны.

Объем задания по первой части составляет 6 страниц из базового текста источника (учебника, монографии, научной статьи из журнала), набранного согласно указанным выше требованиям.

Вторая часть – креативная творческая часть: формирование тематических и прямых вопросов.

Студент самостоятельно формулируете к уже набранному тексту пять тематических вопросов. Тематический вопрос не предполагает вопросительного знака в конце предложения. Это вопрос-тема, вопрос-проблема. Аналог такого вопроса присутствует в школьных учебниках как подпараграфы, в экзаменационных билетах как вопрос, требующий подробного, комплексного ответа. Сформулировав тематический (проблемный) вопрос студент дает на основе этого же набранного текста подробный ответ. Затем – студент должен сформулировать прямые вопросы (это вопрос с наличием вопросительного знака или предлагающий назвать имя, дату, дать определения понятия).

Третья часть – креативная творческая часть: тестовые вопросы.

Студент самостоятельно задает к изученному и набранному тексту вопросы, и на каждый дает пять вариантов ответа, один из которых правильный. За основу он может взять материал данной темы в целом.

Тема, выбранная для авторской творческой работы, оформляется в виде письменной работы по стандартному образцу. Сначала – титульный лист. Затем – содержание работы. Далее – все составные части работы: Базовая часть (набранный материал с обязательными сносками на каждой странице), вторая креативная творческая часть: тематические и прямые вопросы обязательно с ответами, третья креативная творческая часть: тестовые вопросы обязательно с ответами.

2. ТЕМЫ ПРОЕКТНЫХ ЗАДАНИЙ по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

1. Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» с учетом индивидуально-психологических особенностей школьников.
2. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры.
3. Формирование интереса у школьников к физической культуре и спорту.
4. Психомоторные качества. Основные средства их развития на уроке физической культуры.

5. Специфика деятельности учителя физической культуры. Критерии ее эффективности.

6. Конфликтные ситуации и конфликты в деятельности учителя физической культуры. Управление конфликтами.

7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.

8. Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода.

9. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.

10. Методы психической саморегуляции в спорте.