

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н., доц. Кустова И.А.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Седунова Е.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Психология физической культуры и спорта», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

№	№ протокола и дата заседания методической комиссии факультета	Содержание изменения	Подпись председателя методической комиссии

1. Цели освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины – 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 дисциплины:

- Формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
- формирование умений, необходимых для практической реализации профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ГОС ВПО

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» входит в цикл ДПП (дисциплин предметной подготовки) Федеральный компонент ДПП.Ф.03

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплин «Общая психология», «Возрастная психология» и «Социальная психология», «Теория и методика физической культура и спорта».

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Студент должен знать:

- 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;
- психические состояния в физическом воспитании и спорте и методы их регуляции.

Студент должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в психологии физического воспитания и спорта;
- владеть технологией психологического обеспечения процесса обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий.

Студент должен владеть:

- навыками планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных, учебно-тренировочных занятий при условии их психолого-педагогического обеспечения;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по проблемам психологии физического воспитания и спорта;

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания дисциплины и общее количество часов (выписка).

Выписка из государственного образовательного стандарта специальности Квалификационная характеристика выпускника

Выпускник, получивший квалификацию педагог по физической культуре, должен быть готовым осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей и физической культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; уметь использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям государственного образовательного стандарта; осознавать необходимость соблюдения прав и свобод обучающихся, предусмотренных Законом Российской Федерации «Об образовании», Конвенцией о правах ребенка, систематически повышать свою профессиональную квалификацию, быть готовым участвовать в деятельности методических объединений и в других формах методической работы, осуществлять связь с родителями (лицами, их заменяющими), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в образовательном процессе.

Требования к обязательному минимуму содержания программы дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

Предмет и объект психологии физического воспитания и спорта. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития. Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий для людей различного возраста. Физическая активность и умственная работоспособность. Особенности общения и межличностных отношений, связь эмоциональной сферы с физическим воспитанием и спортом. Психологические особенности и проблемы оздоровительной физической культуры, подготовки юных спортсменов, деятельности педагога по физической культуре. Психорегуляция, психодиагностика.

5. Структура и содержание дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

5.1. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 100 часов

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	ВСЕГО ЧАСОВ	СЕМЕ СТРЫ
Общая трудоемкость	100	8
Аудиторные занятия	52	
Лекции	30	
Практические занятия (семинары)	22	
Консультации		
Самостоятельная работа	48	
Курсовые работы/рефераты	По пропущенным темам	
Вид итогового контроля		экзамен

5.1.1. Очное отделение

		е	Виды учебной работы,	Форма
--	--	---	-----------------------------	--------------

/п	Раздел дисциплины		включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				промежуточной аттестации
			Лекции	Практ.	Семина.	Самост.	
	Раздел I. Введение в психологию физического воспитания и спорта		4				
	Раздел II. Психологические основы обучения на уроках физической культуры		4			4	
	Раздел III. Психологические особенности спортивной деятельности		4			4	
	Раздел IV. Психологические основы спортивной дидактики		4			4	
	Раздел V. Психология личности учителя физической культуры и тренера		4			4	
	Раздел VI. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры		4			4	
	Раздел VII. Психология личности спортсмена		4			4	
	Раздел VIII. Социальная психология спортивных групп		2			4	
	Раздел VIII.		-		4	4	

	Социальная психология спортивных групп						
0	Раздел VIII. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.		-		18	12	
	ИТОГО:		30		22	48	

5.1.2. Заочное отделение

/п	Наименование разделов и тем курса	сем естр	Аудиторные занятия (час)		С амост о- детельн ая работа
			в том числе		
			и лекци	п ракти чески е	
1	2	3	4	5	6
	Раздел I. Введение в психологию физического воспитания и спорта	10	1	-	8
	Раздел II. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	10	1		8
	Раздел III. Психологические особенности спортивной деятельности	10	1	-	8
	Раздел IV. Психологические основы спортивной дидактики	10	1	-	8
	Раздел V. Психология личности учителя физической культуры и тренера	10	1	-	8
	Раздел VI. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	10	1	-	8
	Раздел VII. Психология личности спортсмена	10	2	-	8
	Раздел VIII. Социальная	10	2	-	8

	психология спортивных групп				
	Раздел VIII. Социальная психология спортивных групп	10	-	2	8
0	Раздел VIII. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	10	-	2	14
ИТОГО:		100	10	4	86

5.2. Тематика лекций

Раздел I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.

Лекция №1

Предмет психологии физического воспитания и спорта.

Педагогическая направленность психологии физического воспитания.

Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.

Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.

Лекция №2

Задачи психологии физического воспитания и спорта.

Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.

Функции субъекта физкультурно-спортивной деятельности.

Психологическая систематика видов спорта.

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лекция №3

Внимание в физкультурно-спортивной деятельности.

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.

Проявление восприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.

Особенности мыслительной деятельности.

Лекция №4

Особенности проявления памяти.

Воображение как процесс создания новых образов, предметов и явлений.

Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.

Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

Уровни управления поведением субъекта деятельности.

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

Раздел III. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лекция №5

Психологическая характеристика физических качеств.

Психологические особенности двигательных навыков.

Стадии формирования двигательных навыков.

Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.

Специализированные восприятия в спорте.

Роль представлений в управлении движениями.

Реакция в спорте.

Лекция №6

Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

Стресс в физкультурно-спортивной деятельности.

Предсоревновательные психические состояния.

Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.

Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортивной деятельности.

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

Раздел IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДИДАКТИКИ

Лекция №7

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.

Лекция №8

Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.

Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

Раздел V. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА

Лекция №9

Деятельность учителя физической культуры.

Способности, необходимые учителю физической культуры.

Умения учителя физической культуры.

Лекция №10

Стиль деятельности учителя физической культуры.

Авторитет учителя физической культуры.

Психологические особенности личности тренера.

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

Раздел VI. ПСИХОЛОГИЯ ШКОЛЬНИКА КАК СУБЪЕКТА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лекция №11

Ученик – субъект учебной деятельности.

Мотивационная сфера школьников.

Самосознание школьника.

Эмоциональная сфера школьников.

Волевая сфера школьников.

Лекция №12

Типические особенности личности школьников.

Понятие об индивидуальности.

Методы психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

Раздел VII. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Лекция №13

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.

Формирование личности спортсмена.

Профессиональная адаптация в спорте.

Психологические функции спортсмена.

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

Раздел VIII. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Лекция №14

Социально-психологические особенности спортивной группы.

Лидерство в спортивной группе.

Социально-психологический климат.

Лекция №15

Психологические основы общения в спорте.

Успешность спортивной деятельности и общение.

Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».

Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

Самостоятельная работа

Изучить лекционный материал. Выполнить контрольно-тестовые задания (вопросы) по этой теме.

5.2. Тематика практических/семинарских занятий

Раздел VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Семинарское занятие №1

Мотивация спортивной деятельности.

Семинарское занятие №2

Психологические основы диагностики в спорте.

Семинарское занятие №3

Психологические основы отбора в спорте.

Семинарское занятие №4

Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.

Семинарское занятие №5

Психологические особенности спортивного соревнования.

Семинарское занятие №6

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

Семинарское занятие №7

Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

Семинарское занятие №8

Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Семинарское занятие №9

Основы психорегуляции в спорте.

Семинарское занятие №10

Социально-психологические особенности спортивной группы.

Лидерство в спортивной группе.

Социально-психологический климат.

5.3. Темы для самостоятельного изучения

Очное отделение

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Количество часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел I. Введение в психологию физического воспитания и спорта	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел II. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел III. Психологические особенности спортивной деятельности	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел IV. Психологические основы спортивной дидактики	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел V. Психология личности учителя физической культуры и тренера	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
6	Раздел VI. Психология школьника как субъекта учебной	Конспектирование ,	4	Проверка конспектов и рефератов.

	деятельности на уроках физической культуры	рефераты		
7	Раздел VII. Психология личности спортсмена	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
8	Раздел VIII. Социальная психология спортивных групп	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
9	Раздел VIII. Социальная психология спортивных групп	Конспектирование , рефераты	4	Проверка конспектов и рефератов.
0	Раздел VIII. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Конспектирование , рефераты	12	Проверка конспектов и рефератов.

Заочное отделение

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел I. Введение в психологию физического воспитания и спорта	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел II. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел III. Психологические особенности спортивной деятельности	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел IV. Психологические основы спортивной дидактики	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
	Раздел V. Психология личности учителя физической культуры и тренера	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
6	Раздел VI. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.

	физической культуры			
7	Раздел VII. Психология личности спортсмена	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
8	Раздел VIII. Социальная психология спортивных групп	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
9	Раздел VIII. Социальная психология спортивных групп	Конспектирование , рефераты	8	Проверка конспектов и рефератов.
0	Раздел VIII. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Конспектирование , рефераты	14	Проверка конспектов и рефератов.

*Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы*

1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приемы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др.

2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям.

3. Самостоятельное изучение темы «Методы исследования личности спортсмена».

4. Студентам предлагается самостоятельно составить план годовичного цикла психологической подготовки спортсменов.

При составлении плана годовичного цикла психологической подготовки спортсменов студент должен учитывать следующие положения:

в работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план;

- следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу;

- средства психологической подготовки должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки), предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования), восстановительные (средства психогигиены и психорегуляции);

- комплекс должен быть рассчитан на годовичный цикл;

- в работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики;

- обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] / Г. Д. Горбунов. - Электрон. текстовые дан.-Москва : Советский спорт, 2012. - 311 с.- Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/10840/>

2. Психопедагогика спорта: учебное пособие для вузов / Г. Д. Горбунов. - [3-е изд., испр.]. - Москва: Спорт, 2007. - 296 с.

3. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. - Электрон. текстовые дан.-Москва : Советский спорт, 2010. - 160 с.: ил.- Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4087/>

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М., 1990.

2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.

3. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М., 1984.

4. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Пер. с нем. – М., 1995.

5. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М.; Воронеж, 1996.

6. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М., 1990

7. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология). – М., 2000

8. Пилоян Р.А. Основы научно-исследовательской деятельности (на примере физкультурного вуза): Учебное пособие Московской государственной академии физической культуры. – М., 1997

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором, экраном, компьютером.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

Вопросы к экзамену

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
3. Задачи психологии физического воспитания и спорта.
4. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
5. Психологическая систематика видов спорта.
6. Внимание в физкультурно-спортивной деятельности.
7. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
8. Проявление восприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
10. Особенности мыслительной деятельности.
11. Особенности проявления памяти.
12. Воображение как процесс создания новых образов, предметов и явлений.
13. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
14. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках ФК.
15. Психологическая характеристика физических качеств.
16. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.
17. Специализированные восприятия в спорте.
18. Роль представлений в управлении движениями.
19. Реакция в спорте.
20. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
21. Стресс в физкультурно-спортивной деятельности.
22. Предсоревновательные психические состояния. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
23. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортивной деятельности.
24. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

25. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
26. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
27. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
28. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
29. Деятельность учителя физической культуры.
30. Способности, необходимые учителю физической культуры.
31. Умения учителя физической культуры.
32. Стил ь деятельности учителя физической культуры.
33. Авторитет учителя физической культуры.
34. Психологические особенности личности тренера.
35. Ученик – субъект учебной деятельности.
36. Мотивационная сфера школьников.
37. Самосознание школьника.
38. Эмоциональная сфера школьников.
39. Волевая сфера школьников.
40. Типические особенности личности школьников.
41. Методы психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.
42. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
43. Профессиональная адаптация в спорте.
44. Психологические функции спортсмена.
45. Социально-психологические особенности спортивной группы.
46. Лидерство в спортивной группе.
47. Социально-психологический климат.
48. Психологические основы общения в спорте.
49. Успешность спортивной деятельности и общение.
50. Особенности взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».
51. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
52. Мотивация спортивной деятельности.
53. Психологические основы диагностики в спорте.
54. Психологические основы отбора в спорте.
55. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
56. Психологические особенности спортивного соревнования.

- 57. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
- 58. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
- 59. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
- 60. Основы психорегуляции в спорте.