Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Факультет дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛПИ – филиала СФУ
_____ /Л.Н. Храмова/
«__» _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Психология физической культуры
Программа профессиональной переподготовки Физическая культура

Лесосибирск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа профессиональной переподготовки — Физическая культура

Программу составили — О.А.Кашпур
инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

И.о. заведующий кафедрой — Н.В.Басалаева
инициалы, фамилия, подпись

«20» 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии развития личности «20» 09 2016 г. протокол № 1

И.о.заведующий кафедрой (выпускающей) — Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Ознакомление слушателей с психологическими основами физической культуры и формирование необходимых теоретических знаний и практических умений для грамотного взаимодействия с субъектами образовательного процесса в области профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачи изучения дисциплины являются:

– решение педагогических задач в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированных на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

– выявление актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта;

– проведение научных исследований по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

– осуществление научного анализа, обобщения и оформления результатов исследований.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения данной дисциплины слушатель должен обладать следующими компетенциями: способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования.

К исходным знаниям, необходимым для изучения дисциплины «Психология физической культуры», относятся знания в области «Педагогики физической культуры», «Теории и методики физической культуры».

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке с применением дистанционных образовательных технологий.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Общая трудоемкость (акад.час)	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час			СРС, час.	Промежуточная аттестация		
			Всего	Лекции	Практические	Всего	Лекции	Практические		КР	Зачёт	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Психологические основы физической культуры	4	0,5	0,5	-	2,5	0,5	2	2			
2	Психология школьника и личности учителя на уроках физической	4	0,5	0,5	-	2,5	0,5	2	2			
3	Психологические особенности спортивной деятельности	8	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	6			
4	Психологические основы диагностики в психологии физической	8	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	6			
5	Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности	10	-	-	-	2	-	2	8			
	Всего	34	2	2	-	8	2	6	24			1Д

Вид итогового контроля: экзамен.

2.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах всего	
			аудиторные	дистанционные
1	2	3	4	5
1.	1	Введение в психологию физической культуры	0,5	0,5
2.	2	Развитие познавательных процессов, индивидуальных и личностных особенностей школьников на уроках физической культуры. Деятельность и особенности личности	0,5	0,5

		учителя физической культуры		
3.	3	Психологические основы обучения и совершенствования в спортивной деятельности. Психология личности спортсмена и тренера и психологические особенности спортивного коллектива.	0,5	0,5
4	4	Методы психолого-педагогического изучения учителем физкультуры личности школьника и мотивации занятий физической культурой и спортом.	0,5	0,5
5	5	Основы психорегуляции в физкультурной и спортивной деятельности	-	-

2.3 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах всего	
			аудиторные	дистанционные
1	2	3	4	5
1.	1	Введение в психологию физической культуры. Возможности развития познавательных процессов на уроках физической культуры	-	2
2	2	Развитие индивидуальных и личностных особенностей школьников на уроках физической культуры	-	2
3	5	Психологическая подготовка в физкультурной и спортивной деятельности	-	2

2.4 Виды самостоятельной работы слушателей

№ п/п	Виды СРС	Общая трудоемкость (акад.час)
1	Изучение лекционного материала и дополнительной литературы	8
2	Поиски и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях	8
3	Оформление и анализ практических заданий	8

3 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (Приложение 1)

4 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература*:*

1. Психология физической культуры и спорта: рек. УМО по образованию в области культуры и спорта в качестве учеб. для студентов высш. учеб.

заведений, обучающихся по специальностям «Физическая культура и спорт» / А.В. Родионова и др. – М.: Академия, 2010.

Дополнительная литература*:*

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования. - М.: Академия, 2011.

2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: рек. учебно-методич. объединением вузов РФ по пед. образованию в кач-ве учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2010.

3. Горбунова, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в области физической культуры в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура». – М.: Академия, 2009.Дубровина И.В. и др. Психология: доп. Мин. образования РФ в кач-ве учеб. для студ. образоват. учрежд. среднего профессионального образования. – М.: Академия, 2006.

4. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: рек. учебно-метод. объед. по спец. пед-го образов. в кач-ве учеб. пособия для студ. высш учеб. завед. – М. : Академия, 2010.

5. Педагогика физической культуры и спорта: рек. учебно-метод. объед. по образов. в области физической культуры и спорта в кач-ве учебника для студ. высш. учеб. завед., обуч-ся по спец. «Физическая культура и спорт» / С.Д. Неверкович и др. – М.: Академия, 2010.

6. Психолого-педагогический практикум: рек. Учебно-методическим объединением по специальностям пед. образования в качестве учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. «Педагогика и психология», «Социальная педагогика», «Педагогика» / Л.С. Подымова, Л.И. Духова, Е.А. Ларина, О.А. Шиян; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Академия, 2011.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. «Физическая культура». – М.: Академия, 2010.

Вопросы к экзамену

1. Цели, специфические и общепедагогические задачи психологии физического воспитания и психологии спорта.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
3. Отличительные и общие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
4. Психологические особенности спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Психологическая систематика видов спорта.
6. Развитие типов внимания (непроизвольное, произвольное и послепроизвольное, внутреннее и внешнее) учащихся на уроках физической культуры.
7. Возможности управления непроизвольным и произвольным, внутренним и внешним вниманием у школьников разного возраста. Способы поддержания и повышения устойчивого внимания на уроках физической культуры.
8. Характеристика видов восприятия, важных для физической культуры: восприятие удаленности и глубины объектов, восприятие направления, движения, времени, темпа, ритма.
9. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
10. Учет индивидуальных типов восприятия (аналитического, синтетического, аналитико-синтетического, эмоционального на уроках физической культуры).
11. Особенности проявления мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
12. Проявление различных видов памяти (зрительной, слуховой, словесно-логической, двигательной, тактильной, вестибулярной, эмоциональной) на уроках физической культуры.
13. Воспитание волевой сферы личности в процессе занятий спортом.
14. Мотивация спортивной деятельности.
15. Психические состояния в тренировочном процессе (депривация, монотония, психическое пресыщение, тревога, депрессия, перенапряжение).
16. Психологические особенности спортивного соревнования.
17. Предстартовые психические состояния.
18. Соревновательный стресс и его психологические особенности. Предсоревновательные и соревновательные стресс-факторы.
19. Методы и приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена.
20. Основы психологической подготовки спортсмена.
21. Общая психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
22. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
23. Непосредственная психологическая подготовка в условиях соревнований. Секундирование.

24. Психология спортивного отбора.

25. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте.

26. Методы изучения спортивного коллектива. Спортивная психодиагностика.

27. Цели, специфические и общепедагогические задачи психологии физического воспитания и психологии спорта.

28. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.

29. Отличительные и общие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.

30. Психологические особенности спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности.

31. Психологическая систематика видов спорта.

32. Развитие типов внимания (непроизвольное, произвольное и послепроизвольное, внутреннее и внешнее) учащихся на уроках физической культуры.

33. Возможности управления непроизвольным и произвольным, внутренним и внешним вниманием у школьников разного возраста. Способы поддержания и повышения устойчивого внимания на уроках физической культуры.

34. Характеристика видов восприятия, важных для физической культуры: восприятие удаленности и глубины объектов, восприятие направления, движения, времени, темпа, ритма.

35. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.

36. Учет индивидуальных типов восприятия (аналитического, синтетического, аналитико-синтетического, эмоционального на уроках физической культуры).

37. Особенности проявления мыслительной деятельности на уроках физической культуры.

38. Проявление различных видов памяти (зрительной, слуховой, словесно-логической, двигательной, тактильной, вестибулярной, эмоциональной) на уроках физической культуры.

39. Биологические и социальные факторы, обеспечивающие активность школьников на уроках физической культуры.

40. Дидактические принципы, способствующие повышению активности учащихся на уроках физкультуры: принцип оптимальной трудности заданий, принцип сознательности, принцип связи обучения с практической жизнью, принцип индивидуализации.

41. Основные функции учителя физической культуры: воспитательные, образовательно-просветительские, проектировочные, управленческо-организаторские, административно-хозяйственные.

42. Специфические условия деятельности учителя физкультуры: условия психической напряженности, условия физической нагрузки, условия, связанные с внешнесредовыми факторами.

43. Формы деятельности учителя физкультуры (по Е.П. Ильину).

44. Психологический анализ урока физической культуры: предваряющий, текущий, ретроспективный.

45. Способности учителя физкультуры к педагогической деятельности: дидактические, академические, перцептивные, речевые, организаторские, авторитарные, коммуникативные, аттенционные, педагогическое воображение.

46. Умения, необходимые учителю физической культуры: конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические, двигательные.

47. Стиль деятельности учителя физкультуры: демократический, либеральный, авторитарный.

48. Характеристика типов индивидуального стиля педагогической деятельности: эмоционально-импровизационный, эмоционально-методичный, рассуждающее-импровизационный, рассуждающее-методичный.

49. Компоненты авторитета учителя физической культуры (авторитет профессионала, авторитет возраста, авторитет должности, нравственный авторитет, авторитет дружбы, авторитет уступчивости, авторитет подавления, авторитет чванства, авторитет резонерства, авторитет педантизма). Единый авторитет учителя физической культуры.

50. Основные функции тренера: управленческая; формирующая; гностическая; регулирующая; воспитательная.

51. Основные категории спортивной деятельности: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

52. Особенности соревновательной деятельности: публичность, значимость, ограниченность числа зачетных попыток, ограниченность времени, непривычность условий осуществления при смене мест соревнования, состояние нервно-психического напряжения.

53. Этапы соревновательной деятельности: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур, оценка достигнутого результата.

54. Психологическая характеристика предстартового этапа. Организация досуга спортсменов накануне соревнований.

55. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности. Сосредоточение спортсмена на старте.

56. Спортивная команда как малая группа. Параметры, характеризующие команду как коллектив.

57. Межличностные отношения в группе. Формальные и неформальные отношения в спортивной команде.

58. Основные характеристики спортивной команды как малой группы: групповая сплоченность, групповые нормы, групповые традиции.

59. Психологический климат в спортивной команде.

60. Особенности руководства спортивной командой как малой группой. Сравнительные характеристики руководителя-менеджера и руководителя-лидера.

61. Типологии преподавателей физической культуры (по Е.И. Рогову, по Р.В. Овчаровой, по И.В. Вачкову).

62. Основные методы исследования личности спортсмена.

63. Воспитание волевой сферы личности в процессе занятий спортом.

64. Мотивация спортивной деятельности.

65. Психические состояния в тренировочном процессе (депривация, монотония, психическое пресыщение, тревога, депрессия, перенапряжение).

66. Психологические особенности спортивного соревнования.

67. Предстартовые психические состояния.

68. Соревновательный стресс и его психологические особенности. Предсоревновательные и соревновательные стресс-факторы.

69. Методы и приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена.

70. Основы психологической подготовки спортсмена.

71. Общая психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

72. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

73. Непосредственная психологическая подготовка в условиях соревнований. Секундирование.

74. Психология спортивного отбора.

75. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте.

76. Методы изучения спортивного коллектива. Спортивная психодиагностика.