

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль (направленность):
Физическая культура

Форма контроля курс
экзамен 3

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
108 / 3

Программу составил (а):
Иванова М.М., канд. пед. наук

Программа подготовлена на основании учебного (ых) плана(ов) в составе ОПОП
44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура
Утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол
№ 7.

Программа утверждена:
на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания
Протокол от «16» марта 2021 г. № 7.
И.о. зав. кафедрой: Баянкин О.В., канд. пед. наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи:

- повышение общей и психолого-педагогической культуры будущего специалиста;
- формирование целостного представления о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности;
- формирование профессиональных навыков, умений, необходимых будущему учителю для успешного решения основных задач физического воспитания различного рода образовательных учреждений;
- формирование интеллектуально-когнитивной, научной компетентности в вопросах спортивной подготовки как основы для будущей профессиональной педагогической деятельности преподавателя физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Педагогика

Психология

Спортивная метрология

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Организация воспитательной работы в образовательном учреждении

Учебная практика: ознакомительная

Производственная практика (организация летнего отдыха детей)

Производственная практика: педагогическая практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК - 5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

ПК.5 - Способен использовать предметные методики и современные образовательные технологии обучения в ходе реализации образовательных программ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИПК-5.3. Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебных предметов с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей	<i>Знает:</i> алгоритм психологического сопровождения участников обучающихся по предмету «Физическая культура»; методики и образовательные технологии принципы, методы организации индивидуальной и коллективной работы со всеми категориями населения в сфере физической культуры и спорта, в том числе в детско-юношеском, массовом спорте, спорте высших до-

обучающихся	стижений. <i>Умеет:</i> применять методики и образовательные технологии принципы, различные методы психологического сопровождения по предмету «Физическая культура»; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных, учебно-тренировочных занятий с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся <i>Владеет:</i> методами и приемами организации индивидуальной и групповой работы, методологией выявления и решения проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта.
-------------	---

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Практ.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Экзамен / Зачет
Физическая культура	3	108	6	4	0	2	87	9
Итого		108	6	4	0	2	87	9

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов			
			Лекц.	Практ.	Лаб.	Сам. работа
Курс 3						
1. Введение в психологию физического воспитания и спорта						
1.1.	Психология физического воспитания и спорта как прикладная отрасль психологического знания	Предмет психология физического воспитания и спорта. Методологическая основа психологии физического воспитания и спорта (методы, подходы, принципы). Функции психологии физического воспитания и спорта как науки, ее задачи как учебного предмета. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта. Отличительные и общие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.	2	2	0	10
2. Деятельность в физическом воспитании и спорте						
2.1.	Деятельность в физическом	Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте: спе-			0	10

	воспитании и спорте	физические условия, цели, мотивы, средства и результаты. Структура спортивной деятельности. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая систематика видов спорта.				
2.2.	Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры	Понятие о внимании. Основы развития и способы поддержания устойчивости внимания на уроках физической культуры для разных возрастных групп школьников. Понятие о восприятии. Основы организации эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры. Проявление памяти на уроках физической культуры.	2		0	10
2.3.	Факторы повышения активности учащихся на уроках физической культуры	Познавательная и двигательная активность школьника во время занятий физическими упражнениями. Интерес к физической культуре как фактор повышения активности учащихся. Положительный эмоциональный фон на уроке. Правильная постановка задач урока – путь к повышению активности школьников. Оптимизация загруженности ученика на уроке как важнейший фактор эффективности учебной деятельности. Дидактические принципы организации педагогического процесса на уроках физической культуры.				10
2.4.	Психологические особенности и авторитет педагога по физической культуре	Условия формирования авторитета. Виды авторитета: профессиональный, возраста, должности, нравственный, уступчивость, подавление, педантизм. Критерии единого оптимального стиля авторитета учителя физической культуры.				15

		Личностные и профессиональные психологические особенности.				
3. Психологические особенности спортивной деятельности						
3.1.	Психологическая характеристика спортивной деятельности	Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Виды подготовки спортсменов в тренировочном процессе. Цикл компонентов тренировочного процесса: физические качества, техника выполнения действий, применение техники в определенных ситуациях.	2			10
3.2.	Психические состояния в спорте	Понятие о психических состояниях. Структура психического состояния. Особенности психических состояний в спорте. Виды состояний: - стартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, боевая готовность); - состояния в тренировочной деятельности (эмоциональное напряжение, состояние мертвой точки, персеверация, истощение, эмоциональное пресыщение, монотония).				12
4. Основы саморегуляции в спорте						
4.1.	Психорегуляция и психогигиена в спорте	Понятие о психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции: беседа, убеждение, приказ, внушение, гипносуггестия, аппаратные и безаппаратные методы невербальной гетерорегуляции. Методы ауторегуляции: аутогенная тренировка: «наивные» методы, простейшие методы, идеомоторная тренировка. Понятие о психогигиене в спорте Методы психогигиены: внушение, гипносуггестия, аппаратные методы и психофармакологические средства.		2		12
		Экзамен				9
	Итого	108	6	4	0	98

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>.
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
5. Российский образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
4. Аудио, -видеоаппаратура.
5. Учебно-наглядное оборудование: учебные карты.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов. На лекциях студенты получают наиболее важные теоретические знания определённой темы, затруднительные для самостоятельного изучения. В конце

каждой лекции называются литературные источники, которые позволят подготовиться к семинарским занятиям. Сообщается тема следующей лекции, задаются вопросы преподавателям по темам дисциплины.

Для эффективного овладения курсом «Психология физического воспитания и спорта» предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале «Физическая культура в школе» публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.

2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.

3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).

4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.

5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образования.

6. Сравнивайте подходы разных авторов к раскрытию существенных свойств изучаемых педагогических явлений и процессов.

7. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогическими фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.

8. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.

9. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работы студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задание:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);

- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к зачету;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Изучение дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для подготовки доклада или сообщения:

1. Выбрать из списка заданий для самостоятельной работы интересующую тему;
2. Используя предметный каталог библиотеки, подобрать необходимую литературу по данной теме;
3. Подготовить текст сообщения (не более 1,5-3 страниц машинописного или рукописного текста);
4. Доложить на практическом занятии.

Для подготовки к экзамену:

1. Ознакомиться с перечнем экзаменационных вопросов.
2. Прочитать записи лекций.
3. Прочитать конспекты семинарских занятий.
4. Внести недостающие термины в глоссарий.
5. С вопросами, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным источникам в списке основной литературы РПД.

По окончании изучения дисциплины "Психология физического воспитания и спорта" проводится экзамен. Оценка уровня знаний осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов АлтГПУ.

Методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самосто-

ятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.01

Образовательная программа: Педагогическое образование: Физическая культура

Учебный план: zФК44.03.01_2021.plx

Дисциплина: Психология физического воспитания и спорта

Кафедра: Теоретических основ физического воспитания

Тип	Книга	Количество
Основная	Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: [б. и.], 2012. — 328 с. — URL: https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/852357/ .	9999
Основная	Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 304 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86337.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Основная	Психология физической культуры [Электронный ресурс] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, проф. Г. Д. Бабушкина. — Москва: Спорт, 2016. — 624 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55586.html .	9999
Дополнительная	Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колуцкой. — Москва: Академический проект, 2020. — 420 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/110032.html .	9999
Дополнительная	Психология физической культуры и спорта: учебник / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов [и др.] ; под ред. А. В. Родионова. — Москва: Академия, 2010. — 366 с.: ил. — URL: http://obs.uni-altai.ru/covers/724980.jpg . — URL: http://obs.uni-altai.ru/contents/724980.pdf .	50