

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

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Утверждаю
Декан факультета дополнительного
образования ЛПИ – филиала СФУ
Л.С. Шмутьская
« 29 » 09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология физической культуры»

Дополнительная образовательная программа профессиональной
переподготовки «Педагогическое образование: физическая культура»

Лесосибирск, 20 19

1 Цели дисциплины – подготовка обучающихся 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:

- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности слушателей по физической культуре;

- формирование умений необходимых для практической реализации профессиональной деятельности слушателей по физической культуре.

2 Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные категории и понятия психологической науки;
- понятие мотивации и психической регуляции поведения и деятельности;
- роль физической культуры в психическом развитии человека и подготовке специалиста;
- психологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре и спорте с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- условия формирования личности спортсмена, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры, понимать роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении, нравственных обязанностей человека по отношению к другим и самому себе;
- соотношение наследственности и социальной среды, роли и значения национальных и культурно-исторических факторов в образовании и воспитании.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в современных проблемах психологической науки;
- представлять психологическую характеристику личности (ее темперамента, способностей);
- использовать на практике методы и приемы психодиагностики, связанные с учебно-тренировочной деятельностью;
- организовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению психологических параметров индивида;
- отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной деятельности с учетом психофизиологического состояния занимающихся.

3 Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование темы и ее содержание	Количество часов
1	Психологические основы обучения и воспитания. Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.	2
2	Психологические основы обучения двигательным действиям. Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями. Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.	2
3	Развитие психических процессов в физическом воспитании. Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов. Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой. Проявление положительных, отрицательных, активных и пассивных эмоций на занятиях, их влияние на волевые процессы. Формирование воли учащихся как важнейшая задача физического воспитания школьников и молодежи. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, настойчивости.	2
4	Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	2

5	Психологические основы физической подготовки. Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Особенности осознания физических качеств. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные восприятия физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.	4
6	Психологические основы тактической подготовки. Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действий. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена. Антиципация, ее сущность и значение в выполнении спортивных действий. Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности; его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена.	4
7	Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки. Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена	4
Всего		20

4 Оценочные средства

Форма аттестации – зачет.

Вопросы к зачету:

1. Предмет психологии спорта в системе наук.
2. Психологическая теория деятельности и ее значение для физической культуры и спорта.
3. Структура спортивной деятельности, психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
4. Психологические основы формирования двигательного навыка.
5. Психологическая структура двигательного действия.
6. Психологические особенности двигательных навыков.
7. Психологические особенности технической подготовки.
8. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов.
9. Взаимосвязь тактической подготовки с развитием психических процессов.
10. Психологическая характеристика физических качеств.
11. Психологическая характеристика деятельности учителя физкультуры.
12. Типичные субъективные трудности тренера и требования к самосовершенствованию.

13. Психологическая характеристика и общие требования к деятельности и личности учителя физической культуры.
14. Структура деятельности учителя физической культуры.
15. Объективные и субъективные трудности учителя физической культуры.
16. Эмоциональные процессы и их регуляция на уроках физкультуры.
17. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
18. Психологические особенности тренировочного процесса.
19. Психологические условия эффективности тренировочного процесса.
20. Общая психологическая подготовка спортсмена. Самооценка и процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки.
21. Роль темперамента в спортивной деятельности.
22. Психологические особенности спортивного соревнования.
23. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
24. Причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения.
25. Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена.
26. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Е.Н. Гогун. – Москва : Академия, 2004.
2. Горбунов, Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов по направлению «Физическая культура» / Г.Д. Горбунов. – Москва : Академия, 2009.

Дополнительная литература:

5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физкультурного профиля / А.В. Родионов. – Москва, 2004.
5. Стамбулов, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000.

Разработчики:

(должность)

(Ф.И.О.)