

# ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование готовности педагога к обеспечению психолого-педагогического сопровождения процесса развития физической культуры личности занимающихся, посредством освоения ими ценностного потенциала спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Методика обучения физической культуре», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Физиология физической культуры и спорта».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Мониторинг в физическом воспитании», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика адаптивной физической культуры», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Технология дифференцированного физического воспитания», прохождения практик «Исследовательская практика», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### **знать**

- систему категорий и понятий определяющих взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития личности;
- о взаимосвязи физической активности и особенностей мотивации личности при проектировании процесса занятий ФК;
- особенности технической, тактической и психологической подготовки в спорте;
- об особенностях общения и межличностных отношений в процессе занятий спортом;

### **уметь**

- учитывать психологические и возрастные особенности занимающихся ФК и выделять проблемы оздоровительной физической культуры;
- определять цели и направления деятельности педагога по физическому воспитанию обучающихся;
- разрабатывать критерии отбора учащихся для спортивной деятельности и соревнований;

– выделять механизмы управления спортивным коллективом и методы регуляции взаимодействия в спортивной команде;

#### **владеть**

- средствами анализа ценностного потенциала Физической культуры;
- диагностическими методами позволяющими осуществлять контроль учебно-воспитательного процесса занятий ФК;
- основными методами психодиагностики личностных особенностей занимающихся спортом;
- принципами построения психорегулирующей и аутогенной тренировки спортсменов.

#### **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 14 ч., СРС – 54 ч.),

распределение по семестрам – 3 курс, лето,

форма и место отчётности – зачёт (3 курс, лето).

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Психологическое содержание деятельности учителя ФК.

Психология физического культуры как научная и практическая дисциплина. Феномен физической культуры. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.

Основные направления деятельности педагога по физическому воспитанию обучающихся.

Мотивационные основы занятий физической культурой. Общая характеристика мотивации. Особенности мотивационной сферы личности школьника. Мотивы занятий ФК. Формирование мотивации на уроках ФК: общие приемы и специальные задания.

Основные закономерности физического и психического развития мл. школьников.

Социальная ситуация развития. Возрастные особенности эмоционально-волевой и познавательной сфер личности учащихся. Психологические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности проведения занятий ФК в подростковом возрасте. Подростковый кризис и период полового созревания. Характеристика эмоциональной сферы подростков. Идентификация и повышенная критичность личности.

Ценностный воспитательный потенциал ФК по проектированию направленности подростка на освоение здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Особенности процесса физического воспитания в старшем школьном возрасте. Физическая активность и умственная работоспособность при профессиональном самоопределении старшеклассника.

Социально-психологический феномен спортивной деятельности.

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Массовый спорт и спорт высший достижений. Ценностная и смысловая стороны спортивной деятельности. Спорт как инструмент воспитания. Личность как субъект деятельности в спорте. Качества личности, востребуемые и формируемые в спортивной деятельности. Психология жизненного пути спортсмена. Понятие спортивной карьеры. Мотивационные основы занятий спортом. Мотивы выбора спортивной деятельности. Динамика мотивации в спорте. Методы диагностики и формирования мотивации в спорте. Приемы формирования мотивации в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Психология личности и деятельности тренера. Способности тренера. Требования к личности тренера. Пути повышения профессиональной компетентности тренера. Понятие «успешного тренера». Психомоторика спортсмена. Психология формирования двигательных навыков. Функциональные системы и их роль в построении навыка. Роль представлений в построении движений. Этапы формирования двигательного навыка. Тактическая подготовка спортсмена. Тактическое мышление и тактические стратегии введения спортивной борьбы. Антиципация и ее виды в

спорте. Идеомоторная тренировка в спорте. Социально-психологические феномены в спорте. Психологические особенности спортивного лидера. Стили руководства спортивным коллективом.

## **6. Разработчик**

Зотова Наталья Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".