

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра психологии профессиональной деятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

« 31 » мая 2019 г.

# **Психология физического воспитания и спорта**

## **Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2019

Обсуждена на заседании кафедры психологии профессиональной деятельности  
« 23 » 05 2019 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ **Зотова Н.Г.** « 23 » 05 2019 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
« 27 » 05 2019 г., протокол № 8

Председатель учёного совета **Веденеев А.М.** \_\_\_\_\_ « 27 » 05 2019 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 31 » 05 2019 г., протокол № 10

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

#### Разработчики:

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

Программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 31 мая 2019 г., протокол № 10).

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование готовности педагога к выстраиванию и реализации траекторий саморазвития, посредством освоения им ценностного потенциала спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

Для освоения дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика», «Психология», прохождения практик «Производственная (исследовательская)», «Производственная (психолого-педагогическая)», «Производственная (тьюторская)», «Производственная практика (педагогическая) (адаптационная)».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

### 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 психологической подготовки в спорте и ее значение для развития способности личности к управлению своим временем;
- 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 для саморазвития личности;
- 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. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		бз
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	10	10
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
<b>Самостоятельная работа</b>	58	58
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Психологическое содержание деятельности учителя ФК	Психология физического воспитания 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. Мотивы занятий ФК. Формирование мотивации на уроках ФК: общие приемы и специальные задания. Социальная ситуация развития личности. Возрастные особенности эмоционально-волевой и познавательной сфер личности. Ценностный воспитательный потенциал ФК по проектированию направленности личности на освоение здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Особенности процесса физического воспитания в школьном возрасте. Физическая активность и умственная работоспособность при профессиональном самоопределении.
2	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

		<p>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». 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.</p>
--	--	---

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Психологическое содержание деятельности учителя ФК	2	3	–	32	37
2	Социально-психологический феномен спортивной деятельности	2	3	–	26	31

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт". - М. : Академия, 2003. - 287 с.

2. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2012. - 292 с.

3. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс]: монография/ Бабушкин Г.Д., Диких К.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2020.— 212 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/89233.html>.— ЭБС «IPRbooks».

### 6.2. Дополнительная литература

1. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : монография / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 232 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] : [учебник] / Ильин Евгений Павлович. - СПб. : Питер, 2009. - 351 с.

3. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физ. культура и спорт" / Гогонов Евгений Николаевич, Мартыанов Борис Иванович. - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004. - 223 с.

4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83625.html>.— ЭБС «IPRbooks».

5. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2020.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88459.html>.— ЭБС «IPRbooks».

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. URL: <http://psyjournals.ru>.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.
5. Портал учебной документации Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://matrix2019.vspu.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц).
2. Дистанционное консультирование СРС на образовательном портале ВГСПУ <http://edu.vspu.ru/>.
3. Сайт центра дистанционных образовательных технологий Волгоградского государственного социально-педагогического университета URL: <http://dist.vspu.ru>.
4. Технологии разработки и публикации сетевых документов.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория с мультимедийной поддержкой для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.
3. Аудитория для проведения самостоятельной работы студентов с доступом к сети Интернет.
4. Комплект переносного презентационного оборудования.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.