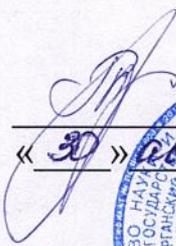


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
Т. Р. Змызгова /
« 30 » августа 2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины
«Психология физической культуры и спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
44.03.05 – Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):
Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

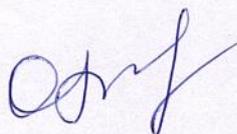
Формы обучения: заочная

Курган 2023

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Педагогическое образование (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности), утвержденным для заочной формы обучения 30 июня 2023 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 29 августа 2023 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
канд. биол. наук



О.Л. Речкалова

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		9
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	6	6
Лекции	2	2
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	102	102
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	84	84
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части, блок Б1.

Курс формирует профессиональное мировоззрение будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, способствует их психологическому образованию, умению находить контакт с детьми, учитывать их индивидуальные особенности. Изучение данного курса требует знаний по дисциплинам гуманитарного цикла, в частности по педагогике.

В содержание курса входят такие вопросы как развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания, влияние физической активности на формирование личности занимающихся, психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.

Для изучения дисциплины обучающийся должен обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками. В частности понимать психологические аспекты формирования личности в онтогенезе, знать возрастные особенности занимающихся, уметь определять выраженность признаков утомления на занятии, владеть методикой построения урочных и неурочных форм физической культуры.

Учебная программа курса проводится в виде лекций, практических занятий, самостоятельной работы, зачета.

На лекциях и практических занятиях обучающиеся изучают содержание дисциплины, её задачи и организацию работы спортивного психолога. На лекциях обучающиеся знакомятся с современными методами исследования, применяемыми в спортивной психологии, а на практических занятиях они овладевают навыками использования наиболее важных методик.

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин:

- Педагогика физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;

Требования к входным знаниям и компетенциям обучающихся:

- знать анатомо-физиологические особенности развития организма человека в возрастном аспекте;
- иметь представление о физиологических, психолого-педагогических основах физического воспитания и спортивной тренировки.

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части психолого-педагогического сопровождения занятий физическими упражнениями с различными категориями населения и тренировочно-соревновательной деятельности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является изучение психологических особенностей учителя физической культуры, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания.

Задачами дисциплины являются:

- вооружение обучающихся необходимыми знаниями по психологии физического воспитания;
- формирование у обучающихся умения анализировать педагогическую ситуацию и находить реальные пути обучения и воспитания;
- формирование творческого подхода к своей профессиональной деятельности.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способность осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей (ОПК-4).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать особенности развития психических функций, психомоторных и познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания (ОПК – 4);
- уметь анализировать педагогическую ситуацию в процессе физического воспитания и находить пути решения соответствующих психолого-педагогических задач (ОПК-4);
- владеть современными методами оценки психологического состояния учащихся на уроках физической культуры (ОПК-4).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Роль и развитие психических функций в процессе физического воспитания	-	1
2	Психологические особенности личности и основы её формирования в процессе физического воспитания	1	1
3	Методы исследования в психологии физической культуры	-	1
4	Ценностно-мотивационные компоненты физического воспитания учащихся. Образ «Я», его физические компоненты, их роль в мотивации.	1	-
5	Взаимодействие учителя и учащихся в процессе физического воспитания.	-	1
Всего:		2	4

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Роль и развитие психических функций в процессе физического воспитания.

Роль и развитие ощущений и восприятий в двигательной деятельности. Роль и развитие мышления в процессе занятий физической культурой. Внимание, его роль и развитие в физическом воспитании. Память, её виды и значение в физическом воспитании.

Тема 2. Психологические особенности личности и основ её формирования в процессе физического воспитания.

Общая характеристика личности. Роль и развитие в процессе физического воспитания направленности, темперамента, характера, способностей и самосознания учащихся. Роли и развитие у учащихся эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. Социально-личностные качества. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании учащихся. Мотивация в спорте.

Тема 3. Методы исследования в психологии физической культуры.

Общенаучные методы. Наблюдение, опрос, беседа. Метод естественного и лабораторного эксперимента. Педагогический эксперимент. Проективные методики в психологии физической культуры. Психодиагностические методы. Метод парных сравнений. Социометрия и ее задачи.

Тема 8. Психологические особенности оздоровительной физической культуры.

Мотивация занятий оздоровительной физической культурой, ее особенности у учащихся различных классов и пола. Чувство физической компетентности как мотивирующий компонент. Возрастная динамика интереса к оздоровительной физической культуре. Источники интереса к современным оздоровительным средствам физической культуры. Ментальная тренировка. Тренинг саморегуляции и самоконтроля.

Тема 4. Ценностно-мотивационные компоненты физического воспитания учащихся. Образ «Я», его физические компоненты, их роль в мотивации.

Ценностно-мотивационные компоненты физического воспитания и физического самосовершенствования (самовоспитания). Взаимосвязь потребностей, целей, задач, мотивов, интересов к физическому воспитанию и самосовершенствованию.

Тема 5. Взаимодействие учителя и учащихся в процессе физического воспитания.

Понятие общения. Уровни общения педагога с учащимися. Коммуникативные навыки педагога. Конфликт и его роль в формировании коллектива. Поведение педагога в конфликте. Конфликтная компетентность учителя физической культуры.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
1	Роль и развитие психических функций в процессе физического воспитания	Методики развития психических функций на уроках физкультуры. Методы оценки памяти, внимания, мышления.	1
2	Психологические особенности личности и основ её формирования в процессе физического воспитания	Методики оценки особенностей личности (многофакторный опросник, опросник Леонгарда-Шмишека, определение локуса контроля, оценка потребностно-мотивационной сферы личности и уровня развития волевых качеств).	1

3	Методы исследования в психологии физической культуры	Исследование социометрического статуса в группе. Анализ социометрических индексов. Особенности наблюдения учителем за учащимися в ходе урока. Психологический анализ урока физической культуры.	1
4	Ценностно-мотивационные компоненты физического воспитания учащихся. Образ «Я», его физические компоненты, их роль в мотивации.	Структура образа «Я». Изучение особенностей самооценки. Сопоставление «Я – реального» и «Я – идеального». Изучение структуры ценностей. Методика «ОТеЦ». Изучение ценностно-мотивационной сферы при помощи анкет Поварницына А.П.	-
5	Взаимодействие учителя и учащихся в процессе физического воспитания.	Тренинг коммуникативных навыков. Анализ конкретных ситуаций в педагогическом общении учителя с учащимися. Методика «Трудности педагогического общения».	1
Всего:			4

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При прослушивании лекций рекомендуется в конспекте отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественное выполнение соответствующей лабораторной работы.

Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Залогом качественного выполнения заданий на практических занятиях является самостоятельная подготовка к ним накануне путем повторения материалов лекций. Рекомендуется подготовить вопросы по неясным моментам и обсудить их с преподавателем в начале практического занятия.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	84
1. Актуальные проблемы психологии физической культуры	10
2. Роль и развитие психических функций в процессе физического воспитания	10
3. Психологические особенности личности и основы её формирования в процессе физического воспитания	10
4. Психологические основы личности и деятельности учителя физической культуры	10
5. Психологические основы обучения двигательным действиям	10
6. Роль и развитие волевой сферы в процессе физического воспитания	10
7. Методы исследования в психологии физической культуры	6
8. Психологические особенности оздоровительной физической культуры	6
9. Ценностно-мотивационные компоненты физического воспитания учащихся. Образ «Я», его физические компоненты, их роль в мотивации.	6
10. Взаимодействие учителя и учащихся в процессе физического воспитания.	6
Подготовка к зачету	18
Всего:	102

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Отчеты обучающихся по практическим занятиям
2. Банк тестовых заданий к зачету
3. Банк вопросов к зачету

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Зачет проводится в форме письменного тестирования.

Зачетный тест состоит из 20 вопросов. Время, отводимое обучающемуся на зачетный тест, составляет 1 астрономический час. Варианты тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи зачета, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

6.3. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Психология физической культуры как отрасль психологической науки. Предмет и задачи, связь с другими науками.
2. Направленность личности и ее формирование в процессе занятий физической культурой.
3. Развитие отечественной психологии физического воспитания.
4. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры.
5. Внимание: его роль, особенности, пути формирования, методы исследования в процессе занятий физической культурой.
6. Нравственные аспекты физической культуры. Воспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой.
7. Актуальные проблемы психологии физического воспитания.
8. Мышление в физкультурной деятельности. Пути его развития.
9. Психологическая сущность развивающего обучения в физическом воспитании.

10. Память, ее роль пути изучения и развития в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Психологический анализ урока физической культуры. Пути его совершенствования.
12. Метод наблюдения в психологии физического воспитания.
13. Социально-психологические аспекты физической культуры в современном обществе.
14. Восприятие, его роль, особенности, методы изучения и развития в процессе занятий физической культурой.
15. Метод естественного эксперимента в психологии физического воспитания.
16. Социальные и индивидуальные ценности физической культуры.
17. Темперамент, особенности его проявления и пути формирования в процессе занятий физической культурой.
18. Профессионально-важные качества и способности учителя физической культуры.
19. Общая психологическая характеристика физического воспитания.
20. Формирование уверенности в своих силах в процессе занятий физической культурой.
21. Эмоциональные аспекты занятий физической культурой.
22. Лабораторный эксперимент в психологии физического воспитания.
23. Самосознание школьников. Формирование в процессе занятий физической культурой.
24. Волевые усилия в процессе занятий физической культурой.
25. Анкетирование, опрос, беседа - как методы исследования в психологии физического воспитания.
26. Психологическая характеристика двигательных навыков и пути их формирования.
27. Мотивы занятий физической культурой.
28. Психологическая характеристика выдержки и самообладания и воспитания в процессе занятий физической культурой.
29. Психологическая характеристика интереса к занятиям физкультурой и спортом и пути его воспитания.
30. Психологическая характеристика волевого качества инициативности и самостоятельности и пути его воспитания.
31. Общие психологические основы воспитания волевых качеств в процессе занятий физической культурой.
32. Психологические условия повышения эффективности урока физической культуры в школе.
33. Психологическая характеристика и пути воспитания волевых качеств настойчивости и упорства.
34. Представления и их роль в формировании двигательных навыков.

35. Психологическая характеристика волевого качества целеустремленности и пути ее воспитания.
36. Социометрические измерения в психологии физического воспитания.
37. Психологические основы педагогического мастерства учителя физической культуры.
38. Психологическая характеристика и пути воспитания волевого качества смелости и решительности в процессе занятий физкультурой.

6.4. Примерный вариант тестов к зачету

1. Предметом психологии физической культуры является:
- А) личность спортсмена
 - Б) личность школьника
 - В) психология обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой
 - Г) закономерности проявления, развития и формирования психики в процессе занятий физкультурой.
2. Главные задачи психологии физической культуры:
- А) изучение психологических основ обучения в физическом воспитании
 - Б) изучение личности в процессе физического воспитания
 - В) психологический анализ урока физкультуры
 - Г) психологическое обеспечение физического воспитания учащихся.
3. С какими науками тесно связана психология физической культуры?
- А) с физиологией человека
 - Б) с педагогикой
 - В) с биомеханикой
 - Г) с социологией.
4. В ряду актуальных вопросов психологии физического воспитания наиболее актуальными являются:
- А) формирование интереса к занятиям
 - Б) организация досуга детей и подростков
 - В) роль и развитие психических функций занимающихся
 - Г) роль и развитие личности занимающихся.
5. Какие психические функции обеспечивают высокую продуктивность процесса обучения в физическом воспитании?
- А) ощущение и восприятие
 - Б) мышление и воображение
 - В) внимание
 - Г) двигательная память
6. Какие психологические факторы определяют качество уроков физической культуры в школе?
- А) высокая профессиональная подготовка учителя
 - Б) воля и интеллект учителя

В) заинтересованность родителей

Г) материальная база школы.

7. Что собой представляют ценностно-мотивационные основы физического воспитания школьников?

А) отношение к физкультуре и спорту в обществе

Б) качество подготовки специалистов в сфере ФКиС

В) отношение государственных и общественных институтов к здоровью и физическому состоянию подрастающего поколения

Г) образование людей.

8. С чего начинается психологическое обеспечение процесса обучения?

А) с формирования образа движения или упражнения

Б) с показа

В) с постановки задач урока

Г) с выполнения упражнения.

9. Основными факторами развития интереса к занятиям физической культурой относятся:

А) эмоциональное обеспечение занятий

Б) формирование смысла занятий

В) возможность реализовать себя в процессе занятий

Г) привлекательность занятий и их смысловое наполнение.

10. Каковы пути повышения эффективности физического воспитания?

А) улучшать материальную базу

Б) больше заботиться о здоровье и физическом развитии занимающихся

В) возвести урок физкультуры в ранг самого главного предмета

Г) повысить спрос с родителей за состояние здоровья и физической подготовки детей.

11. Что необходимо сделать, чтобы изменить отношения к занятиям физкультурой у самих занимающихся?

А) усовершенствовать учебные программы уроков

Б) сделать уроки интересными

В) ввести обязательный экзамен

Г) вообще не ставить оценки по физкультуре.

12. Что собой представляет психологическое обеспечение физического воспитания учащихся?

А) подготовка специалистов в сфере ФКиС

Б) психологическое обоснование нестандартных методов обучения и воспитания

В) поиск путей повышения интереса к занятиям

Г) индивидуальный подход к учащимся.

13. Когда начала складываться психология физического воспитания?

А) в 50-ых годах XXвека

Б) в начале XX века

В) в конце XX века

Г) ей ещё предстоит сложиться.

14. Какие качества ученика играют главную роль в физическом воспитании?

- А) темперамент
- Б) характер
- В) способности
- Г) самосознание.

15. Как повысить продуктивность урока физкультуры?

- А) учитывать пожелания учащихся
- Б) повысить требования к учащимся
- В) поддерживать жесткую дисциплину
- Г) обеспечить эмоционально-смысловое наполнение урока.

16. Что нужно сделать, чтобы повысить уровень и качество профессиональной подготовки учителя физкультуры?

- А) усовершенствовать учебный план по его содержанию и последовательности дисциплин профессионального направления
- Б) повысить значение профессиональных дисциплин в учебном процессе
- В) улучшить отбор при зачислении на госбюджетные места по специальности «Физическая культура и спорт»
- Г) повысить уровень спортивно-технической и психологической подготовки специалистов.

17. Развитие отечественной психологии физической культуры было обусловлено:

- А) запросами общественной практики
- Б) потребностями подготовки спортсменов высокого класса
- В) необходимостью совершенствования физического воспитания учащихся
- Г) потребностями повышения эффективности ФКиС.

18. Главные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта:

- А) психология физического воспитания изучает психологические аспекты физкультуры и спорта как фактора физического воспитания, а психология спорта - как фактора достижения спортивных результатов.
- Б) психология физического воспитания сосредотачивает свое внимание на личности учащихся в процессе обязательных занятий, а психология спорта - на личности спортсмена в его стремлении к спортивному достижению.
- В) психология физического воспитания изучает психологические ресурсы повышения эффективности урока, а психология спорта – спортивной подготовки.
- Г) психология физического воспитания изучает спорт как средство, а психология спорта – как самоценный предмет деятельности спортсмена-субъекта.

19. Что нужно сделать, чтобы занятия спортом стали естественным компонентом образа жизни детей и молодежи?

- А) сделать занятия спортом привлекательными

Б) повысить статус начинающего спортсмена

В) повысить ценность спортивных побед

Г) сделать занятия спортом доступными.

20. Какие этапы включает психологический анализ урока физической культуры?

А) подготовительный

Б) контрольный

В) текущий

Г) описательный.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин.- М, Просвещение. – 2000

2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2005.

3. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры / Б.П. Яковлев. – 2016. – 624 с. [Электронный ресурс]. Код доступа - <https://znanium.com/catalog/document?id=201144>

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта - М.: Академия. – 2000 г.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика в спорте. М., 1986.

3. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта. – 2019. – 129 с. [Электронный ресурс]. Код доступа - <https://znanium.com/catalog/document?id=361240>

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Поварницын А.П. Ценностные ориентации специалистов физической культуры в процессе обучения в вузе. Курган.- 2004.

9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znaniium.com»
4. «Гарант» справочно-правовая система

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

11. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Психология физической культуры и спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

44.03.05 – Педагогическое образование

Направленность (профиль):

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)

Семестр: 9 (заочная форма обучения).

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Содержание дисциплины

Психологические особенности личности и основы её формирования в процессе физического воспитания. Психологические основы обучения двигательным действиям. Методы исследования в психологии физической культуры. Психологические особенности оздоровительной физической культуры. Ценностно-мотивационные компоненты физического воспитания учащихся. Образ «Я», его физические компоненты, их роль в мотивации. Взаимодействие учителя и учащихся в процессе физического воспитания.