

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-49.03.02.51_2019_100363
Актуализировано: 06.04.2021

Рабочая программа дисциплины
Психология физического воспитания и спорта

| наименование дисциплины | |
|--------------------------|---|
| Квалификация выпускника | Бакалавр |
| Направление подготовки | 49.03.02 шифр |
| | Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| | наименование |
| Направленность (профиль) | 3-49.03.02.51 шифр |
| | Инструктор-методист по адаптивной физической культуре |
| | наименование |
| Формы обучения | Заочная, Очная наименование |
| Кафедра-разработчик | Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование |
| Выпускающая кафедра | Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование |

Киров, 2019 г.

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Попереков Владислав Сергеевич

ФИО

Цели и задачи дисциплины

| | |
|-------------------|--|
| Цель дисциплины | <p>Цель - подготовка студентов к решению задач, связанных с психологическим обеспечением процесса физического и адаптивного физического воспитания, функционирование психических явлений и процессов у учащихся образовательных учреждений, воспитанников спортивных организаций, а также у педагогов и тренеров-преподавателей.</p> <p>Способность воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.</p> <p>Способность формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культуре, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.</p> <p>Способность проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования.</p> <p>Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.</p> |
| Задачи дисциплины | <ol style="list-style-type: none">1. Формировать специальные знания, определяющие психологическое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре;2. Педагогические основы развития психических и физических качеств у занимающихся;3. Формировать умений и навыки, необходимые для практической реализации профессиональной деятельности бакалавра по адаптивной физической культуре;4. Развивать гражданскую и духовно-нравственную культуру личности студентов на примере, связанных с материалом учебной дисциплины;5. Воспитывать личностные качества у студентов, необходимые для успешной профессиональной деятельности: ценностные ориентации, мотивацию к деятельности, самоанализ, контроль над эмоциями и чувствами;6. Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта, требования к организации учебного процесса;7. Управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в профессиональной деятельности;8. Навыками организации учебной деятельности и выстраивания траектории саморазвития в профессиональной деятельности. |

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОПК-5

| | | |
|--|---|--|
| Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения | | |
| Знает | Умеет | Владеет |
| педагогические основы развития психических и физических качеств у занимающихся | развивать различные социально-значимые личностные качества, в соответствии с физическими и психическими способностями людей | навыками проведения профилактических занятий на темы негативного социального поведения людей |

Компетенция ОПК-6

| | | |
|--|---|---|
| Способен формировать осознанное отношение к занятиям АФК, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться | | |
| Знает | Умеет | Владеет |
| методы формирования осознанного отношения к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, этические нормы в области физической культуры и спорта | формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться | методикой организации и проведения различных видов занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом психологических особенностей личности |

Компетенция ОПК-12

| | | |
|--|--|---|
| Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере АФК с использованием современных методов исследования | | |
| Знает | Умеет | Владеет |
| основы исследовательской деятельности в сфере адаптивной физической культуры | применять современные методы исследования организации различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры | средствами и методами исследовательской деятельности в сфере адаптивной физической культуры |

Компетенция УК-6

| | | |
|---|---|---|
| Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | |
| Знает | Умеет | Владеет |
| теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, осно-вы спортивной подготовки в различных видах спорта | творчески использовать средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического | навыками использования средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной и |

| | | |
|--|--|---|
| | самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | социокультурной деятельности; навыками использования спортивной подготовки и ценностей физической культуры для успешной профессиональной и социокультурной деятельности |
|--|--|---|

Структура дисциплины
Тематический план

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Шифр формируемых компетенций |
|-------|---|-------------------------------|
| 1 | Психология физической культуры | ОПК-12, ОПК-5, ОПК-6, УК-6 |
| 2 | Психология спорта | ОПК-12, ОПК-5, ОПК-6, УК-6 |
| 3 | Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | ОПК-12, ОПК-5, ОПК-6, УК-6 |

Формы промежуточной аттестации

| | |
|-----------------|--|
| Зачет | 5 семестр (Очная форма обучения) 9 семестр (Заочная форма обучения) |
| Экзамен | Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения) |
| Курсовая работа | Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения) |
| Курсовой проект | Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения) |

Трудоемкость дисциплины

| Форма обучения | Курсы | Семестры | Общий объем (трудоемкость) | | Контактная работа, час | в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час | | | | Самостоятельная работа, час | Курсовая работа (проект), семестр | Зачет, семестр | Экзамен, семестр |
|------------------------|-------|----------|----------------------------|-----|------------------------|--|--------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|
| | | | Часов | ЗЕТ | | Всего | Лекции | Семинарские, практические занятия | Лабораторные занятия | | | | |
| Очная форма обучения | 3 | 5 | 180 | 5 | 113 | 64 | 24 | 40 | 0 | 67 | | 5 | |
| Заочная форма обучения | 4, 5 | 8, 9 | 180 | 5 | 8.5 | 8 | 4 | 4 | 0 | 171.5 | | 9 | |

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

| Код занятия | Наименование тем занятий | Трудоемкость, академических часов |
|--|---|-----------------------------------|
| Раздел 1 «Психология физической культуры» | | 87.00 |
| Лекции | | |
| Л1.1 | Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта | 2.00 |
| Л1.2 | Потребность в движении как фактор психического развития человека | 2.00 |
| Л1.3 | Влияние физических нагрузок на познавательные психические процессы человека | 2.00 |
| Л1.4 | Психология физической культуры в школе | 2.00 |
| Л1.5 | Деятельность и личность учителя физической культуры | 2.00 |
| Л1.6 | Школьник как субъект учебной деятельности | 2.00 |
| Семинары, практические занятия | | |
| П1.1 | Представить уровни управления в поведении людей, занимающихся физическими упражнениями | 6.00 |
| П1.2 | Сделать таблицу "Психологические уровни поведения урока физической культуры" для детей с отклонениями в состоянии здоровья с учетом пола и возраста | 4.00 |
| П1.3 | Нарисовать классификацию "Психические напряжения учителя физической культуры" | 4.00 |
| П1.4 | Группы способности учителя физической культуры | 6.00 |
| Самостоятельная работа | | |
| С1.1 | Представить методологию дисциплины "Психология физического воспитания и спорта" | 13.00 |
| С1.2 | Указать стили деятельности педагога по физическому воспитанию | 12.00 |
| С1.3 | Подготовить анкету: избранные физические упражнения школьника | 11.50 |
| Контактная внеаудиторная работа | | |
| КВР1.1 | Контактная внеаудиторная работа | 18.50 |
| Раздел 2 «Психология спорта» | | 89.00 |
| Лекции | | |
| Л2.1 | Общие вопросы психологии и спорта | 2.00 |
| Л2.2 | Психологические особенности формирования двигательных навыков, представлений в управлении движениями, восприятий и реакций в спорте | 2.00 |
| Л2.3 | Психология карьеры в спорте: личность спортсмены и тренера, их профессиональная адаптация | 2.00 |
| Л2.4 | Психология спорта высших достижений | 2.00 |
| Л2.5 | Психологическая подготовка в спорте | 2.00 |
| Л2.6 | Спортивная периодизация | 2.00 |
| Семинары, практические занятия | | |

| | | |
|---|--|---------------|
| П2.1 | Классификация психических напряжений в тренировочном и соревновательном процессе | 4.00 |
| П2.2 | Приведите примеры мотивационных программ в спорте | 4.00 |
| П2.3 | Раскройте системы отношений тренера и спортсмены в спортивной деятельности | 4.00 |
| П2.4 | Коррекция психических состояний спортсмена | 4.00 |
| П2.5 | Назовите основные психологические методы воздействия на спортсмена | 4.00 |
| Самостоятельная работа | | |
| С2.1 | Кризисные периоды в спортивной карьере и пути их преодоления | 13.00 |
| С2.2 | Сложности акмеологической сущности спорта высших достижений | 7.00 |
| С2.3 | Разработать карту психодиагностики состояний спортсмена | 7.00 |
| Контактная внеаудиторная работа | | |
| КВР2.1 | Контактная внеаудиторная работа | 30.00 |
| Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации» | | 4.00 |
| ЗЗ.1 | Подготовка к сдаче зачета | 3.50 |
| КВРЗ.1 | Сдача зачета | 0.50 |
| ИТОГО | | 180.00 |

Заочная форма обучения

| Код занятия | Наименование тем занятий | Трудоемкость, академических часов |
|--|---|-----------------------------------|
| Раздел 1 «Психология физической культуры» | | 72.00 |
| Лекции | | |
| Л1.1 | Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта | |
| Л1.2 | Потребность в движении как фактор психического развития человека | |
| Л1.3 | Влияние физических нагрузок на познавательные психические процессы человека | 2.00 |
| Л1.4 | Психология физической культуры в школе | |
| Л1.5 | Деятельность и личность учителя физической культуры | |
| Л1.6 | Школьник как субъект учебной деятельности | |
| Семинары, практические занятия | | |
| П1.1 | Представить уровни управления в поведении людей, занимающихся физическими упражнениями | |
| П1.2 | Сделать таблицу "Психологические уровни поведения урока физической культуры" для детей с отклонениями в состоянии здоровья с учетом пола и возраста | 4.00 |
| П1.3 | Нарисовать классификацию "Психические напряжения учителя физической культуры" | |
| П1.4 | Группы способности учителя физической культуры | |

| | | |
|---|---|---------------|
| Самостоятельная работа | | |
| C1.1 | Представить методологию дисциплины "Психология физического воспитания и спорта" | |
| C1.2 | Указать стили деятельности педагога по физическому воспитанию | 33.00 |
| C1.3 | Подготовить анкету: избранные физические упражнения школьника | 33.00 |
| Контактная внеаудиторная работа | | |
| КВР1.1 | Контактная внеаудиторная работа | |
| Раздел 2 «Психология спорта» | | 104.00 |
| Лекции | | |
| Л2.1 | Общие вопросы психологии и спорта | |
| Л2.2 | Психологические особенности формирования двигательных навыков, представлений в управлении движениями, восприятий и реакций в спорте | 2.00 |
| Л2.3 | Психология карьеры в спорте: личность спортсмены и тренера, их профессиональная адаптация | |
| Л2.4 | Психология спорта высших достижений | |
| Л2.5 | Психологическая подготовка в спорте | |
| Л2.6 | Спортивная периодизация | |
| Семинары, практические занятия | | |
| П2.1 | Классификация психических напряжений в тренировочном и соревновательном процессе | |
| П2.2 | Приведите примеры мотивационных программ в спорте | |
| П2.3 | Раскройте системы отношений тренера и спортсмены в спортивной деятельности | |
| П2.4 | Коррекция психических состояний спортсмена | |
| П2.5 | Назовите основные психологические методы воздействия на спортсмена | |
| Самостоятельная работа | | |
| C2.1 | Кризисные периоды в спортивной карьере и пути их преодоления | 33.00 |
| C2.2 | Сложности акмеологической сущности спорта высших достижений | 46.00 |
| C2.3 | Разработать карту психодиагностики состояний спортсмена | 23.00 |
| Контактная внеаудиторная работа | | |
| КВР2.1 | Контактная внеаудиторная работа | |
| Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации» | | 4.00 |
| З3.1 | Подготовка к сдаче зачета | 3.50 |
| КВР3.1 | Сдача зачета | 0.50 |
| ИТОГО | | 180.00 |

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

1) Гогун, Евгений Николаевич. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. Н. Гогун. - М. : Академия, 2003. - 288 с. - 112.86 р. - Текст : непосредственный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : методическое пособие для студентов направлений подготовки «экономика», «товароведение», «сервис и туризм», «психология», «психология служебной деятельности», «прикладная информатика» всех профилей и форм обучения. - Сочи : СГУ, 2019. - 30 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/147806> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания

1) Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. - Красноярск : СФУ, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/157654> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Развитие физических способностей у юных фигуристов. Учебно-методическое пособие : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт-Человек, 2015 - . - Текст : электронный. Развитие физических способностей у юных фигуристов. - Москва : Спорт-Человек, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-906131-62-1 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97435> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

Электронные образовательные ресурсы

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

| Перечень используемого оборудования |
|--|
| интерактивная система Smart со встроенным проектором |
| Неттоп 3Q Nettop Qoo |
| НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6" |
| ПРОЕКТОР NEC M230X |
| Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт |
| Экран настенный Draper Luma 120",175x234 |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

| № п.п | Наименование ПО | Краткая характеристика назначения ПО |
|-------|--|--|
| 1 | Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» | Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO |
| 2 | Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP | Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами |
| 3 | Office Professional Plus 2016 | Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями |
| 4 | Windows Professional | Операционная система |
| 5 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | Антивирусное программное обеспечение |
| 6 | Справочная правовая система «Консультант Плюс» | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации |
| 7 | Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации |
| 8 | Security Essentials (Защитник Windows) | Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов. |
| 9 | МойОфис Стандартный | Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах |

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=100363