

Томский политехнический университет

Факультет физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании
кафедры «___» _____ 2008 г.
Зав. кафедрой _____

Утверждаю:
Декан факультета
«___» _____ 2008 г.

Рабочая учебная программа
по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»
для специальности 022300 – Физическая культура и спорт

Факультет
Кафедра спортивных дисциплин
Курс 2
Семестр 4
Экзамен/зачет 4

физической

культуры

1. Организационно-методический раздел.

1.1. Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания «Психология физической культуры и спорта» - показать будущим специалистам важность и содержание психологического аспекта в деятельности преподавателя физического воспитания и тренера и повысить эффективность их педагогической деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины

- дать будущим специалистам необходимые знания по психологии физического воспитания и спортивной деятельности;
- научить будущих преподавателей и тренеров использованию в своей работе психологических закономерностей, установленных исследованиями психологов спорта;
- ознакомить будущих специалистов с основными психодиагностическими методами изучения индивидуально-психологических особенностей и состояний спортсмена;
- научить будущих специалистов основным методам регуляции психических состояний;
- дать будущим преподавателям физического воспитания и тренерам знания для установления взаимоотношений с людьми.

2. Содержание дисциплины.

2.1. Распределение учебных часов по видам занятий

№	Виды занятий	Час.	Семестр
1.	Лекции	38	4
2.	Лабораторно-семинарские	19	4
	Всего:	57	

2.2. Содержание занятий

Лекции

№	Тема	Кол-во часов
1.	Введение в психологию физической культуры и спорта. Процесс физического воспитания. 1. Предмет и задачи психологии ФКиС. Цель и особенности процесса физического воспитания. 2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. 3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта. 4. Учет возрастных психологических особенностей учащихся в условиях спортивной деятельности.	8
2.	Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности. 1. Структура спортивно-педагогической деятельности.	8

	<p>2. Психологические особенности деятельности спортивного педагога.</p> <p>3. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности спортивно-педагогической деятельности.</p> <p>4. Творчество в деятельности тренера. Цель и особенности процесса физического воспитания.</p>	
3.	<p>Психологические основы обучения на занятиях (уроках) физической культуры.</p> <p>1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.</p> <p>2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.</p> <p>3. Особенности мыслительной деятельности.</p> <p>4. Особенности проявления памяти.</p> <p>5. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность учащихся.</p> <p>6. Факторы, способствующие повышению активности учащихся на занятиях физической культуры.</p>	6
4.	<p>Эмоциональная (психическая) сфера личности учащегося - спортсмена. Психологические особенности спортивной группы, команды (коллектива).</p> <p>1. Эмоции. Чувства.</p> <p>2. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности учащегося.</p> <p>3. Психология формирования группы, команды (спортивного коллектива)</p>	6
5.	<p>Психологические основы физической и тактической подготовки в спорте.</p> <p>1. Психологические особенности физической подготовки.</p> <p>2. Психологические особенности тактической подготовки.</p> <p>3. Психологические факторы успешности тактических действий.</p> <p>4. Психологические особенности мышления в спорте.</p>	6
6.	<p>Психологические характеристики спортивного соревнования</p>	4
	Всего:	38 час.

Практические лабораторно-семинарские занятия

№	Тема	Кол-во часов
1.	Психология физической культуры и спортивной деятельности. Процесс физического воспитания.	2
2.	Эмоциональная (психическая) сфера личности учащегося. Психология общения в спортивной группе, команде (спортивном коллективе).	4
3.	Учет возрастных психологических особенностей учащихся в условиях спортивной деятельности	2
4.	Психическая надежность (устойчивость) и отбор в спорте.	2
5.	Психорегуляция в спорте.	2
6.	Психология спортивного соревнования.	2
7.	Психологические особенности деятельности спортивного педагога. Коммуникативная компетентность педагога – психолога, как предпосылка эффективности спортивно-педагогической деятельности.	4
8.	Психолого – педагогические факторы, способствующие повышению активности учащихся на занятиях физической культурой	1
	Всего:	19 час.

Календарный план лекций

№	Тема лекций, основные вопросы	К-во час.	Сроки	Литература
1.	Введение в психологию физической культуры и спорта. Процесс физического воспитания. 1. Цель и особенности процесса физического воспитания. 2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии	8	4 сем.	1. Родионо А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. - М., изд-во Мир, 2004. - 576с. 2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 2000. - 486 с. 3. Психология: Учебник для студ. ИФК /Под ред.

<p>спорта. 3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта. 4. Учет возрастных психологических особенностей учащихся в условиях спортивной деятельности.</p>			<p>В.М.Мельникова. – М., 1987. 4. Психология физического воспитания /Г.Д.Бабушкин, В.А.Бобровский, Ю.Б.Муравьев, С.М.Толмачев. – Омск, 1997. – 168 с. 5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб.</p>
<p>2. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности. 1. Структура спортивно-педагогической деятельности. 2. Психологические особенности деятельности спортивного педагога. 3. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности спортивно-педагогической деятельности. 4. Творчество в деятельности тренера.</p>	8	4 сем.	<p>1. Гогунев Е.Н., Мартьянов В.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 288 с. 2. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М., 1981. 3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания /Е.П.Ильин. – М., 2000. – 486 с. 4. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физк. учебн. завед. /Под ред. Г.Д.Бабушкина, В.М.Мельникова. – Омск, 2000. – 192 с.</p>
<p>3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры 1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. 2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. 3. Особенности мыслительной</p>	6		<p>1. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. – М., 1981. 2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986. 3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 2000. – 486 с. 4. Ильясов И.И. Структура процесса учения. – М., 1986. 5. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. –</p>

<p>деятельности.</p> <p>4. Особенности проявления памяти.</p> <p>5. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность учащихся.</p> <p>6. Факторы, способствующие повышению активности учащихся на занятиях физической культуры.</p>			<p>Ростов н/Д., 1997.</p> <p>6. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. – М., 1976.</p> <p>7. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. – 2-е изд. – М., 1997.</p> <p>8. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. - М., 1981.</p>
<p>4. Эмоциональная (психическая) сфера личности учащегося.</p> <p>1. Эмоции.</p> <p>2. Чувства.</p> <p>3. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности учащегося.</p>	6	4сем.	<p>1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н.Гогунев, В.И.Мартьянов. – М., 2000. – 288 с.</p> <p>2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания /Е.П.Ильин. – М., 2000. – 486 с.</p> <p>3. Психология физического воспитания /Г.Д.Бабушкин, В.А.Бобровский, Ю.Б.Муравьев, С.М.Толмачев. – Омск, 1997. – 168 с.</p> <p>4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет) /И.Ю.Кулагина. – М., 1997.</p>
<p>5. Психологические основы физической и тактической подготовки.</p> <p>1. Психологические особенности физической подготовки.</p> <p>2. Психологические особенности тактической подготовки.</p> <p>3. Психологические факторы успешности тактических действий.</p> <p>4. Психологические особенности мышления в спорте.</p>	6	4 сем.	<p>1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н.Гогунев, В.И.Мартьянов. – М., 2000. – 288 с.</p> <p>2. Мельников В.М. Психология спорта /В.М.Мельников, А.М.Попов. – М.: РГАФК, 1997. – 138 с.</p> <p>3. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физк. учеб. заведений /Под ред. Г.Д.Бабушкина, В.М.Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.</p> <p>4. Психология: Учебник для студентов ИФК /Под ред.</p>

				В.М.Мельникова. – М., 1987.
6.	Психологические характеристики спортивного соревнования	4	4 сем.	1. Гогунев Е.Н., Мартыанов В.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 288 с.

Лабораторно-семинарские занятия

Занятие № 1

Тема: Психология физической культуры и спортивной деятельности.

План:

1. Предмет психологии физической культуры и спорта.
2. Развитие психологии спорта в России.
3. Цель, Задачи психологии спорта.
4. Психологические особенности спортивной деятельности.
5. Структура и этапность спортивной деятельности.

Литература: 3,5,34,37,38,42.

Занятие № 2-3

Тема: Эмоциональная (психическая) сфера личности учащегося. Психология общения в спортивной группе, команде (спортивном коллективе).

План:

1. Понятие индивид и личность, темперамент, характер, признаки спортивного коллектива.
2. Структура спортивной команды.
3. Динамические процессы в команде.
4. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.

Литература: 4,5,10,38.

Занятие № 4

Тема: Учет возрастных психологических особенностей учащихся в условиях спортивной деятельности.

План:

1. Психолого – педагогические особенности возрастного развития учащихся.

2. Психологические основы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста.

Литература:

Занятие № 5

Тема: Психическая надежность (устойчивость) и отбор в спорте.

План:

1. Основные факторы надежности в спорте.
2. Понятие о психической надежности. Психология устойчивости в спорте, ее формирование в процессе упражнений.
3. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях.
4. Этапы и принципы психологического отбора.

Литература: 3,4,37,38.

Занятие № 6

Тема: Психорегуляция в спорте.

План:

1. Понятие психорегуляции и ее назначение.
2. Методы психорегуляции.
3. Развитие саморегуляции.

Литература: 5,9,11,17.

Занятие № 7

Тема: Психология спортивного соревнования.

План:

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
3. Состояние психической готовности.
4. Диагностика предстартового состояния.
5. Регуляция предстартовых состояний.

Литература: 2,4,5,6,7,8,9,11,15,17,36.

Занятие № 8

Тема: Психолого – педагогические факторы, способствующие повышению активности учащихся на занятиях физической культурой.

План:

1. Мотивация активности учащихся на занятиях физической культурой.
2. Игровой метод психологической мотивации активности учащихся.
3. Соревновательный метод психологической мотивации активности учащихся.

Литература:

3. Учебно- методические материалы по дисциплине

3.1.1. Основная литература:

1. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов.- М., изд-во Мир, 2004.- 576с.
2. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н.Гогунев, В.И.Мартыанов. – М., 2000. – 288 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П.Ильин. – М., 2000. – 486 с.
4. Мельников, В.М. Психология спорта /В.М.Мельников, А.Л.Попов. – М.: РГАФК, 1998.
5. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений /Г.Д.Бабушкин, В.М.Мельников. – Омск, 2000. – 198 с.
6. Психология физического воспитания /Г.Д.Бабушкин, В.А.Бобровский, Ю.Б.Муравьев, С.М.Толмачев. – Омск, 1997. – 168 с.
7. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л.Ханин. – М., 1980.
8. Щербаков, Е.П. Проявление волевых действий у спортсменов в действии с разной структурой /Е.П.Щербаков. – Омск, 1982.

3.1.2. Дополнительная литература:

9. Алексеев, А.В. Себя преодолеть /А.В.Алексеев. – М., 1982.
10. Бабушкин, Г.Д. Психология труда тренера по спорту /Г.Д.Бабушкин. – Омск, 1985.
11. Бабушкин, Г.Д. Психология спорту /Г.Д.Бабушкин, В.Н.Смоленцева. – Омск, 1998.
12. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте /А.А.Белкин. – М., 1983.
13. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям /М.М.Боген. – М., 1985.
14. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. –

М., 1981.

15. Вяткин, Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях /Б.А.Вяткин. – М., 1981.
16. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера /А.Д.Ганюшкин. – Смоленск, 1989.
17. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика /Г.Д.Горбунов. – М., 1986.
18. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М., 1981.
19. Захарова, О.В. Профессиональная ориентация школьников на специальность «Физическая культура и спорт». Дис. ... канд. пед. наук /О.В.Захарова. – Омск, 1989.
20. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие /И.А.Зимняя. – Ростов н/Д., 1997.
21. Ильясов, И.И. Структура процесса учения /И.И.Ильясов. – М., 1986.
22. Кашанов, Р.Р. Курс практической психологии: Учеб. пособие /Р.Р.Кашанов. – Екатеринбург, 1996.
23. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция /В.П.Кащенко. – М., 1994.
24. Климов, Е.А. Как выбирать профессию /Е.А.Климов. – М., 1983.
25. Коломейцов, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде /Ю.А.Коломейцев. – М., 1984.
26. Крутецкий, Г.А. Психология обучения и воспитания школьников /Г.А.Крутецкий. – М., 1976.
27. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. (Развитие ребенка от рождения до 17 лет); Учеб. пособие /И.Ю.Кулагина – 2-е изд. – М., 1997.
28. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения /И.Я.Лернер. – М., 1981.
29. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта /Пер. с нем. – М., 1995.
30. Маркова, А.К. Психология труда учителя /А.К.Маркова. – М., 1993.
31. Митина, Л.М. Учитель как личность и профессионал /Л.М.Митина. – М., 1994.
32. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С.Немов. – кн. 2. – М., 1998.
33. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры /О.В.Петунин. – М., 1980.
34. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А.Пилюян. - М., 1984.
35. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н.Платонов. – М., 1986.
36. Практические занятия по психологии. Пособие для студентов ИФК. – М., 1974.
37. Психология. Учебник для ИФК /Под ред. П.А.Рудика. – М., 1974.
38. Психология. Учебник для студентов ИФК /Под ред. В.М.Мельникова. – М., 1987.
39. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2-х томах

/С.Л.Рубинштейн. – М., 1989.

40. Сахаров, В.Ф. Профессиональная ориентация школьников /В.Ф.Сахаров, А.Д.Сазонов. – М., 1982.

41. Шадрин, А.А. Формирование интереса к профессии учителя физической культуры у старшеклассников сельских школ: Дис. ...канд. пед. наук /А.А.Шадрин. – Челябинск, 1987.

42. Кретти, Д.Б. Психология в современном спорте /Д.Б.Кретти. – М., 1978.

43. Бабушкин, Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности /Г.Д.Бабушкин. – Омск, 1990. – 186 с.

4. План-график самостоятельной работы студентов 2 курса

№	Содержание самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля	Сроки, в которые проводится контроль
1.	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя Ф.К..	4	конспект	4 семестр
2.	Профессиональная ориентация учащихся на физкультурно-педагогическую деятельность.	2	конспект	4 семестр
3.	Психологические состояния в спорте и их регуляция: характеристика, причины возникновения, средства регуляции, и пути предотвращения.	4	реферат	4 семестр
4.	Составление словесных формул для создания оптимального психофизиологического «боевого» состояния.	2	конспект	4 семестр
5.	Психология спортивной группы, команды, коллектива.	4	реферат	4 семестр
6.	Психология общения в спорте.	4	реферат	4 семестр
7.	Психологическая подготовка в спорте.	4	конспект	4 семестр
8.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	2	конспект	4 семестр
9.	Коммуникативная компетентность спортивного педагога - психолога.	2	конспект	4 семестр
10.	Волевая сфера школьника (студента).	4	реферат	4 семестр
11.	Психомоторная сфера личности	2	конспект	4 семестр

	учащегося.			
12.	Способы повышения активности учащихся на занятиях.	2	конспект	4 семестр
13.	Мотивация при занятиях физической культурой.	2	конспект	4 семестр
14.	Интерес учащихся к спортивно-педагогической деятельности.	2	конспект	4 семестр
15.	Творчество в деятельности учителя физической культуры.	2	конспект	4 семестр
16.	Характеристика стилей руководства.	2	конспект	4 семестр
17.	Конфликты в спортивных группах, командах, коллективах.	4	реферат	4 семестр
18.	Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.	2	конспект	4 семестр
19.	Эмоции и чувства в соревновании.	4	конспект	4 семестр
20.	Методы психорегуляции.	2	конспект	4 семестр
21.	Подготовка к экзамену.	1	конспект	4 семестр
	Всего	57		4 семестр

Вопросы к экзамену:

1. Предмет психология физической культуры и спорта: задачи, методы.
2. Цель и особенности психологии физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на занятиях.
8. Особенности внимания учащихся на занятии и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям.
11. Психологические особенности обучения движениям.
12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога-психолога в процессе обучения движениям.
14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
15. Структура волевого акта.
16. Возрастные проявления воли.
17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
18. Волевые качества.

19. Волевые усилия.
20. Психологические основы спортивно-педагогической деятельности.
21. Особенности деятельности спортивного педагога - психолога.
22. Психолого – педагогическая характеристика стилей руководства (на примере физкультурно – спортивной деятельности).
23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
24. Профессиональная психолого - педагогическая направленность личности преподавателя физической культуры.
25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.
28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
30. Профорентация – управление профессиональным самоопределением учащихся-спортсменов.
31. Психолого – педагогическое изучения личности учащегося в профорентационной работе.
32. Содержание профорентационной работы учителя физкультуры в школе.
33. Предмет психологии спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
34. Психологическая структура спортивной деятельности.
35. Этапность спортивной деятельности.
36. Психологические особенности спортивной деятельности.
37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
40. Факторы, обуславливающие принятие решений.
41. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
44. Эмоции и чувства в соревновании.
45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения и преодоления.
46. Состояние психической готовности спортсмена.
47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
51. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному

процессу.

52. Понятие и признаки спортивного коллектива.
53. Психологические особенности спортивной команды.
54. Динамические процессы в команде, формирование спортивного климата, синергетический эффект команды.
55. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
56. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.
57. Общение в спорте: понятие, виды и функции.
58. Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное.
59. Коммуникативная компетентность: понятие, структура.
60. Понятие идеомоторного акта.
61. Принципы идеомоторной тренировки.
62. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.
63. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.
64. Диагностика навыка психической саморегуляции.
65. Формирование навыка психической саморегуляции.
66. Методы психорегуляции.