



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Методические материалы
по дисциплине
«Психология физической культуры и спорта»
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка

Составители: доцент кафедры «ТиПФКС», Агафонов С.В.

Методические указания по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

ДГТУ, г. Ростов-на-Дону, 2024 г.

В методических указаниях изложены цели и задачи, предложены примерные индивидуальные задания, а также руководство по их выполнению, необходимые для успешного освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта».

Предназначено для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура Профиль Спортивная тренировка

Ответственный за выпуск: зав. кафедрой «ТиПФКС», доцент, к.м.н. Верина Т.П.

Издательский центр ДГТУ, 2024 г.

Освоение тем разделов курса осуществляется в форме лекций и практических занятий, а также на основе внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся и индивидуальных консультаций с преподавателем.

Лекция является ведущей формой учебных занятий. Во время лекционных занятий необходимо записывать лекции в виде конспектов. Перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала надо обратиться к основным и дополнительным литературным источникам, рекомендованными РПД. Если материал не понятен, возникли вопросы, то следует обратиться к преподавателю по графику его консультаций или задать вопросы преподавателю.

На всех практических занятиях студенты должны строго соблюдать правила техники безопасности. Самостоятельная работа студентов осуществляется по разделам и темам курса, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый материал в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе включают в себя:

- проработку учебного материала;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации;
- подготовку к практическим работам;
- подготовку к зачету.

Для самостоятельного изучения теоретического материала рекомендуется:

- изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий материал;
- подготовку к экзамену необходимо проводить по перечню теоретических вопросов, представленных в ФОС УМКД дисциплины;
- параллельно прорабатываете соответствующие теоретические и практические разделы курса, все неясные моменты фиксируйте и выносите на плановую консультацию.

Тематика контрольных работ по дисциплине
«Психология физической культуры и спорта»
для обучающихся заочной формы обучения

1. Понятие, структура и особенности личности спортсмена и тренера.
2. Темперамент и характер спортсмена. Влияние индивидуально-типологических особенностей спортсмена результаты спортивной деятельности.
3. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний в спортивной деятельности
4. Способности спортсмена и их развитие в процессе многолетней тренировки.
5. Потребности, мотивы, личностные смыслы и направленность спортсмена. Мотивация достижения и избегания неудач в спорте.
6. Генотипическая и средовая обусловленность детского развития. Психологический портрет младшего школьника и психолого-педагогические рекомендации тренеру.
7. Психологический портрет подростка и психолого- педагогические рекомендации тренеру.
8. Психологический портрет старшеклассника и психолого- педагогические рекомендации тренеру.
9. Психологические основы формирования двигательного навыка. Закономерности обучения двигательным действиям.
10. Структура учебно-тренировочного процесса. Проектирование и конструирование занятий.
11. Структура деятельности тренера. Содержательные характеристики деятельности тренера.
12. Уровни профессионального мастерства тренера. Совершенствование профессиональной компетентности тренера.
13. Педагогическая ситуация: понятие, структура, анализ, решение.

14. Кризисы спортивной карьеры: понятие, противоречия, суть, рекомендации тренеру.

15. Психические напряжения в спорте и результативность соревновательной деятельности.

Контрольная работа №.

Вариант контрольной работы выбирается из приведенной таблицы. Объем контрольной работы, должен составлять не менее 15 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

Контрольную работу обучающийся обязан выполнить и сдать в деканат факультета до начала сессии.

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год. (Адресная наклейка).
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы.
5. Выводы.
6. Список литературы и других информационных ресурсов.

Варианты выбора темы контрольной работы по номеру зачётной книжки

Предпоследняя цифра зачетной книжки	Последняя цифра зачетной книжки									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Номера вопросов									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
8	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Темы и их краткое содержание

Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры

Лекция (2 часа). Здоровье и его сохранение с позиции психологии: понятие психологического здоровья, здорового образа жизни, модели и стадии его формирования, схема тела, образ тела.

Самостоятельная работа (2 часа). Понятие деятельности, её общая структура, структура педагогической деятельности специалиста ФК и спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний

- нормативно-правовых основ организации взаимодействия в сфере физической культуры и спорта;
- закономерностей и особенностей принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений с учетом психологии профессиональной деятельности;

- основы самооценки для развития педагогического имиджа при получении профессионального образования;
- особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды, современные методики мотивации и премирования сотрудников в междисциплинарной команде;
- нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; социокультурный потенциал физической культуры и спорта.

умений

- моделировать информацию, связанную со средовым подходом при организации коммуникации различных групп обучающихся в процессе физического воспитания и спорта;
- воспроизводить информацию, связанную с основами саморазвития, самореализации;
- сравнивать приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки при получении профессионального образования;
- моделировать информацию, связанную с психологическими закономерностями профессионально-педагогической деятельности в процессе физического воспитания и спорта;
- диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса;
- проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды; выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды;
- выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды.

навыков

- техниками прогнозирования эффективности внедрения условий и принципов духовно-нравственного воспитания спортсменов;
- навыками анализа особенностей обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей;
- техниками проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль;
- подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» о нравственных ценностях спорта;

- навыком выполнения со спортсменами анализа собственной соревновательной практики, изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной.

Тема 2. Введение в спортивную психологию.

Лекция (2 часа). Введение в психологию физической культуры (ФК) и спорта. Понятие психологии, объект и предмет психологии. Сущность психического, задачи и место психологии. Значение изучения психологии для студентов, будущих специалистов в области физического воспитания и спорта.

Самостоятельная работа (8 часов). Методы психологии. Общее представление о психике. Психика и сознание человека. Познавательные психические процессы.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний

- нормативно-правовых основ организации взаимодействия в сфере физической культуры и спорта;
- закономерностей и особенностей принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений с учетом психологии профессиональной деятельности;
- основы самооценки для развития педагогического имиджа при получении профессионального образования;
- особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды, современные методики мотивации и премирования сотрудников в междисциплинарной команде;
- нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; социокультурный потенциал физической культуры и спорта.

умений

- моделировать информацию, связанную со средовым подходом при организации коммуникации различных групп обучающихся в процессе физического воспитания и спорта;
- воспроизводить информацию, связанную с основами саморазвития, самореализации;
- сравнивать приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки при получении профессионального образования;
- моделировать информацию, связанную с психологическими закономерностями профессионально-педагогической деятельности в процессе физического воспитания и спорта;
- диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса;

- проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды; выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды;
- выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды.

навыков

- техниками прогнозирования эффективности внедрения условий и принципов духовно-нравственного воспитания спортсменов;
- навыками анализа особенностей обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей;
- техниками проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль;
- подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» о нравственных ценностях спорта;
- навыком выполнения со спортсменами анализа собственной соревновательной практики, изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной.

Тема 3. Дидактика физической культуры и спорта, принципы и методы обучения. Современные педагогические технологии.

Лекция (2 часа). Понятие педагогики, предмет педагогики. Задачи педагогической науки. Понятие о дидактике. Основные дидактические категории. Структуры педагогического процесса.

Самостоятельная работа (8 часов). Основные законы и закономерности обучения. Принципы обучения и правила их реализации в учебном процессе.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний

- поведения и мотивации людей различного социального и культурного происхождения в процессе взаимодействия с ними с учетом профессиональной риторики;
- нормативно-правовых основ организации взаимодействия в сфере физической культуры и спорта;
- закономерностей и особенностей принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений с учетом психологии профессиональной деятельности;
- основы самооценки для развития педагогического имиджа при получении профессионального образования;
- особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды, современные

методики мотивации и премирования сотрудников в междисциплинарной команде;

- нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; социокультурный потенциал физической культуры и спорта.

умений

- моделировать информацию, связанную со средовым подходом при организации коммуникации различных групп обучающихся в процессе физического воспитания и спорта;
- воспроизводить информацию, связанную с основами саморазвития, самореализации;
- сравнивать приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки при получении профессионального образования;
- моделировать информацию, связанную с психологическими закономерностями профессионально-педагогической деятельности в процессе физического воспитания и спорта;
- воспроизводить информацию, связанную с методами подготовки к переговорам;

навыков

- техниками коммуникативного взаимодействия и уважительного отношения к культурным традициям различных национальных и социальных групп;
- навыками анализа особенностей обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей;
- навыками разработки и организации делового общения с учетом нормативных документов в сфере профессионального образования.

Тема 4. Особенности воспитательного процесса и применение методов воспитания во время учебных и тренировочных занятий.

Лекция (2 часа). Классификация методов воспитания. Средства и формы воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта. Воспитательная деятельность педагога в процессе учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа (8 часов). Самовоспитание обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Воспитание самостоятельности у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

Практическое занятие (4 часа). Определить эффективные способы формирования дисциплины и самостоятельности у спортсменов в ИВС в учебно-тренировочном процессе.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний

- градации и ведущую классификацию упражнений как средств подготовки спортсмена;

- оправданные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, достигнутые в спорте на различных стадиях и этапах многолетней тренировки, в том числе предельные тренировочные нагрузки;
- концепцию структуры спортивно-тренировочного процесса; специфику средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов;
- закономерностей и особенностей принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений с учетом психологии профессиональной деятельности;
- основы самооценки для развития педагогического имиджа при получении профессионального образования;
- особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды, современные методики мотивации и премирования сотрудников в междисциплинарной команде;
- нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; социокультурный потенциал физической культуры и спорта.

умений

- использовать групповые формы принятия решений; анализировать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд;
- воспроизводить информацию, связанную с основами саморазвития, самореализации;
- сравнивать приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки при получении профессионального образования;
- моделировать информацию, связанную с психологическими закономерностями профессионально-педагогической деятельности в процессе физического воспитания и спорта;
- диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса;
- проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды; выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды;
- выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды.

навыков

- навыками анализа особенностей обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей;

- техниками проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль;
- подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» о нравственных ценностях спорта;
- навыком выполнения со спортсменами анализа собственной соревновательной практики, изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной.

Тема 5. Психологические особенности личности тренера и спортсмена как субъектов спортивной деятельности.

Лекция (4 часа). Структура личности. Личность и спорт. Личность тренера и авторитет Творчество тренера. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.

Самостоятельная работа (8 часов). Понятие и признаки спортивного коллектива. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Психологические особенности руководства спортивной командой.

Практическое занятие (4 часа). Определить причины и эффективные способы устранения неблагоприятных психических состояний у спортсменов в ИВС на соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний

- теорию и методику организации командной работы в рамках поставленной цели в различных сферах образования;
- методы оказания профессиональной поддержки специалистов, участвующих в реализации образовательных программ, организации учебно- профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности;
- оправданные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, достигнутые в спорте на различных стадиях и этапах многолетней тренировки, в том числе предельные тренировочные нагрузки;
- концепцию структуры спортивно-тренировочного процесса; специфику средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов;
- закономерностей и особенностей принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений с учетом психологии профессиональной деятельности;
- основы самооценки для развития педагогического имиджа при получении профессионального образования;
- особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды, современные методики мотивации и премирования сотрудников в

междисциплинарной команде;

- подходы к планированию командной работы на основе распределения поручений и делегирования полномочий.

умений

- воспроизводить информацию, связанную с определением правил командной работы для достижения поставленной цели проекта;
- воспроизводить информацию, связанную с основами саморазвития, самореализации;
- сравнивать приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки при получении профессионального образования;
- моделировать информацию, связанную с психологическими закономерностями профессионально-педагогической деятельности в процессе физического воспитания и спорта;
- диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса;
- проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды; выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды;
сравнивать планы работы команды на основе сотрудничества в спорте и фитнесе.

навыков

- методикой последовательного выполнения работы команды на основе сотрудничества в спорте и фитнесе;
- техниками проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль;
- подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» о нравственных ценностях спорта;
- навыком выполнения со спортсменами анализа собственной соревновательной практики, изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной.