



УТВЕРЖДАЮ
Директор института

И.С. Коглягина

от 10.01.2014 Приказ № 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **По курсу повышения квалификации**

по программе: *Психология спорта и физической культуры*

Категория слушателей: для учителей физической культуры, тренеров, специалистов в области физической культуры и спорта в ОУ, ДОУ, воспитателей, инструкторов по спорту в ДСШ

Форма обучения: дистанционная

Срок обучения: 144 часов от 1 месяца

На 72 часа от 2 недель по дисциплине специализации «Психология спорта и физической культуры»

Режим занятий: индивидуальный

Учебный план на 144 и 72 часа

Актуальность курса — Решение существующих в спорте взаимозависимых проблем психической подготовки заметно осложняется, когда речь идет о сильнейших и, выдающихся спортсменах, которые, как правило, являются людьми с особой организацией психики. Это следует учитывать тренерам и спортивным врачам, занимающимся подготовкой таких спортсменов, и организаторам спорта, связанным с обеспечением подготовки и выступлений сильнейших спортсменов, команд, звезд спорта.

Не менее сложные проблемы связаны с психологическими аспектами физического воспитания и физической культуры, где различные виды двигательной активности используются для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения работоспособности и творческого потенциала, организации гармоничного досуга, борьбы с вредными привычками и т.д.

Краткая характеристика

Цель курса «Психология спорта и физической культуры» – формирование целостного представления о предмете и основных проблемах психологии физической культуры и спорта; формирование умения обобщения накопленного материала в области психологии физической культуры и спорта.

Учебный план:

№ п/п	Темы дисциплины	Количество часов	
Дисциплины специализации			
1	Психология спорта и физической культуры	20	экзамен
2	Психологические аспекты в деятельности спортивного психолога и преподавателя физической культуры	20	зачет
3	Детская психология	20	зачет
4	Психология личности	20	зачет
5	Педагогическая психология	20	экзамен
6	Психология эмоций	20	зачет
7	Спортивная психодиагностика	20	экзамен
	Всего	144	

Задачи курса:

– расширить представления о роли и месте психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук, об основных проблемах и направлениях психологических исследований в области спорта;

– сформировать умения обобщения накопленного материала в области физической культуры и спорта;

– научить применять психологические знания в процессе педагогической деятельности;

– сформировать мотивацию к профессиональному и личностному росту.

Основные **требования** к уровню подготовки студентов, необходимые для успешного освоения курса:

Слушатель должен:

Знать:

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся;- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;- способы медико-биологического, педагогического, психологического изучения занимающихся;- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и

психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов;- организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры;

Владеть:

- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;- методами и средствами сбора обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Уметь:

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

Итоговый контроль по модулю

Контроль знаний: экзамен в сессионный период по дисциплине в целом (с использованием сети Интернет). Рефлексия занятий. В каждой дисциплине представлены тесты для самопроверки, литература, темы рефератов и контрольных работ, видеоархив лекций, архив вебинаров по теме курса, большой архив учебников, книг, монографий и учебных пособий.

Итоговая аттестация: Тестовый контроль.