

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра адаптивной физической культуры

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-методической  
и учебной работе

« 11 » сентября 2019 года



**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Профиль:

Общий

Программа подготовки:

Бакалавриат

Квалификация:

Академический бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

Донецк 2019

**УТВЕРЖДАЮ:**

И. о. директора института физической культуры и спорта

С.И. Белых  
« 06 » сентября 2019 г.



Программа учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015 г. № 813, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 г. № 829, «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 11 ноября 2017 г. № 1171. Учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждено Ученым советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол №7, основной образовательной программы, утвержденной приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры

И.П. Зенченков

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры  
Протокол № 2 от «03» сентября 2019 г.  
Заведующий кафедрой

Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта  
Протокол № 1 от «06» сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

## 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе

Учебная дисциплина «Психология физической культуры и спорта» является дисциплиной базовой части профессионального блока по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (физическая культура).

Дисциплина реализуется в институте физической культуры и спорта ДонНУ кафедрой адаптивной физической культуры.

Дисциплина, опираясь психолого-педагогическую подготовку студентов, закладывает фундамент профессиональной подготовки будущих специалистов в области адаптивной физической культуры.

Основывается на базе дисциплин: философия. Является основой для изучения следующих дисциплин: педагогика, социология.

## 2. Структура дисциплины

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	
Профиль	Общий	
Программа подготовки	Бакалавриат	
Квалификация	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	8	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Дисциплина базовой части профессионального блока	
Формы контроля	3 модульных контроля, 1 зачет, 2 экзамена	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	9	9
Год подготовки	1, 3, 4	1, 4
Семестр	2, 6, 7	2, 7, 8
Количество часов	324	324
- лекционных	68	12
- практических, семинарских	86	14
- лабораторных		
- самостоятельной работы	170	298
в т.ч. индивидуальное задание		
Недельное количество часов	2 семестр	6
	6 семестр	11
	7 семестр	6
в т.ч. аудиторных	2 семестр	3
	6 семестр	4
	7 семестр	4

## 3. Описание дисциплины

### Цели и задачи

**Цель** – обучение студентов знаниям в области общей психологии – общим вопросам психологии, психическим и познавательным процессам, состояниям и свойствам, эмоционально-волевой сферы личности, её индивидуальным особенностям; изучение возрастной динамики закономерностей и ведущих факторов развития психических процессов и свойств личности на разных этапах жизни; формирование профессионально

необходимых знаний и практических навыков спортивной психологии у будущих тренеров, преподавателей физической культуры для работы с различным контингентом учащихся.

**Задачи учебной дисциплины:**

- рассмотреть основы психологии, методы исследования, психические процессы, состояния и свойства, личность, мотивы деятельности;
- формировать систему представлений об общих закономерностях психического развития человека в онтогенезе, основных периодах развития человеческой психики; возрастно-психологических особенностях личности;
- формировать профессионально необходимые знания и практические навыки в сфере спортивной психологии у будущих специалистов адаптивной физической культуры, для работы с различным контингентом.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО МОН ДНР по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и основной образовательной программы высшего образования направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура):

**а) общекультурных (ОК):**

- способность к формированию мировоззренческой позиции (ОК-1);
- способность к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-4);
- способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-10);
- способность использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-12).

**б) общепрофессиональных (ОПК):**

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- способность воспитывать социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникабельность, толерантность (ОПК-3);
- способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникабельность, толерантность (ОПК-4);
- способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-8).

**в) профессиональных (ПК):** способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

- способность проводить профилактическую работу негативных социальных явлений в жизни лиц, занимающихся физической культурой и спортом (ПК-10);
- способность к развитию личностных и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-11);
- способность создавать благоприятный морально-психологический климат в среде участников образовательной деятельности (ПК-14);

–способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-20);

–способность использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом (ПК-35).

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

**знать:**

–основы психологии как науки, психологические методы, структуру психического отражения в процессах деятельности человека, закономерности психических явлений и их взаимосвязь;

–законы психического развития в онтогенезе и психолого-возрастные особенности человека на каждом возрастном этапе жизни;

–проявления свойств нервной системы, мотивационную, морально-волевую, эмоциональную, психомоторную сферы личности спортсмена;

–основные психологические особенности физкультурной, спортивной и соревновательной деятельности.

**уметь:**

–анализировать психические процессы, применять знания общей психологии в написании научных работ;

–учитывать психолого-возрастные особенности человека при решении широкого круга профессиональных задач;

–использовать знания по психологии для оптимизации физкультурно-педагогической и спортивной деятельности.

**владеть:**

–навыками использования знаний в сфере общей психологии;

–навыками общего анализа психического развития человека;

–навыками организации педагогической, тренировочной и соревновательной деятельности;

–способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения занимающихся спортом.

#### 4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Семестр 2</b>	
<b>Содержательный модуль 1. Методологические основы психологии</b>	
<b>Тема 1. Предмет психологии, ее задачи и методы</b>	Значение психологических знаний для обучения и воспитания детей. Психология как наука. Основные отрасли психологии. Методы исследования в психологии.
<b>Тема 2. Развитие психики человека и животных. Сознание человека</b>	Истоки психики живых существ. Становление низших форм поведения и психики. Развитие высших психических функций у человека. Природа человеческого сознания. Возникновение и развитие сознания. Сознание и бессознательное
<b>Содержательный модуль 2. Психические познавательные процессы и эмоционально-волевая сфера</b>	
<b>Тема 3. Ощущения и восприятие</b>	Понятие об ощущениях. Измерение и изменение ощущений. Восприятие, его виды и свойства. Законы восприятия
<b>Тема 4. Внимание и память</b>	Явления и определение внимания. Функции и виды внимания. Психологические теории внимания. Развитие внимания. Общее представление о памяти. Виды памяти и их особенности. Индивидуальные различия памяти у людей. Теории и законы памяти. Формирование и развитие памяти.

<b>Порядковый номер и тема</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
<b>Тема 5. Мышление и речь</b>	Природа и виды мышления. Особенности творческого мышления. Развитие мышления. Речь и ее функции. Речь как средство общения. Речь как инструмент мышления. Соотношение мышления и речи
<b>Тема 6. Воля. Эмоции</b>	Понятие о воле. Теории воли. Волевая регуляция поведения. Развитие воли у человека. Виды и роль эмоций в жизни человека. Психологические теории эмоций. Эмоции и личность.
<b>Содержательный модуль 3. Индивидуально-типологические особенности личности</b>	
<b>Тема 7. Личность</b>	Общее понятие о личности. Взаимосвязь социального и биологического в личности. Теории личности
<b>Тема 8. Темперамент. Характер</b>	Типы темпераментов. Свойства темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Темперамент и личность. Определение характера. Типология характеров. Формирование характера. Личность и характер человека.
<b>Тема 9. Направленность и мотивы деятельности личности</b>	Понятие о направленности личности и мотивации деятельности. Основные закономерности развития мотивационной сферы. Мотивированное поведение как характеристика личности.
<b>Тема 10. Способности</b>	Общая характеристика способностей человека. Уровни развития способностей и индивидуальные различия. Природа человеческих способностей. Развитие способностей.
<b>Семестр 6</b>	
<b>Содержательный модуль 4. Предмет, задачи, методы и историческое становление возрастной психологии</b>	
<b>Тема 11. Введение в возрастную психологию. Методы исследования</b>	Характеристика возрастной психологии, психологии развития как науки. Проблема детерминации психического развития. Основные понятия возрастной психологии. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования в психологии развития. Метод наблюдения. Эксперимент как метод эмпирического исследования. Исследовательские стратегии: констатация и формирование. Вспомогательные методы исследования. Схема организации эмпирического исследования.
<b>Тема 12. Стадильность психического развития человека: проблема периодизации развития в онтогенезе</b>	Проблема исторического происхождения возрастных периодов. Детство как культурно – исторический феномен. Категория «психологический возраст» и проблема периодизации детского развития в работах Л.С. Выготского. Представления о возрастной динамике и периодизации развития Д.Б. Эльконина. Современные тенденции в решении проблемы периодизации психического развития. Основные направления исследований интеллектуального развития ребенка Ж. Пиаже. Ранний этап научного творчества. Операциональная концепция интеллекта Ж. Пиаже. Психическое развитие с позиций классического психоанализа З. Фрейда
<b>Содержательный модуль 5. Онтогенетическое психическое развитие человека: возрастные ступени</b>	

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Тема 13. Младенчество.</b>	Новорожденность (0—2 месяца) как кризисный период. Младенчество как период стабильного развития. Развитие общения и речи. Развитие восприятия и интеллекта. Развитие двигательных функций и действий с предметами. Созревание, обучение и психическое развитие на первом году жизни. Психологические новообразования младенческого периода. Кризис одного года
<b>Тема 14. Раннее детство</b>	Социальная ситуация развития ребенка в раннем возрасте и общение со взрослым. Развитие предметной деятельности. Зарождение новых видов деятельности. Познавательное развитие ребенка. Развитие речи. Новые направления руководства психическим развитием в раннем детстве. Развитие личности в раннем детстве. Кризис трех лет
<b>Тема 15. Дошкольное детство</b>	Социальная ситуация развития в дошкольном возрасте. Игра как ведущая деятельность дошкольного возраста. Другие виды деятельности (продуктивная, трудовая, учебная). Познавательное развитие. Общение со взрослыми и сверстниками. Новообразования. Личностное развитие и кризис дошкольного детства
<b>Тема 16. Младший школьный возраст</b>	Социальная ситуация развития и психологическая готовность к школьному обучению. Адаптация к школе. Ведущая деятельность младшего школьника. Основные психологические новообразования младшего школьника. Кризис отрочества (предподростковый)
<b>Тема 17. Подростковый возраст (отрочество)</b>	Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность в подростковом возрасте. Специфические особенности психики и поведения подростков. Особенности общения со взрослыми. Психологические новообразования подросткового возраста. Развитие личности и кризис перехода к юности.
<b>Тема 18. Юность</b>	Юность как психологический возраст. Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность в юношеском возрасте. Интеллектуальное развитие в юности. Развитие личности. Общение в юности.
<b>Тема 19. Взрослость: молодость и зрелость, старение и старость</b>	Проблема периодизации взрослости. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в период зрелости. Развитие личности в период взрослости. Нормативные кризисы взрослости. Старость как биосоциопсихологическое явление. Теории старения и старости. Проблема возрастных границ старости. Возрастные психологические задачи и личностные кризисы в старости. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в старости. Личностные особенности в старости. Познавательная сфера в период старения
<b>Семестр 7</b>	
<b>Содержательный модуль 6. Психология спортивной деятельности, индивидуальные особенности занимающихся</b>	
<b>Тема 20. Психология физической культуры и спорта</b>	Предмет психологии физического воспитания и спорта. Личность и спорт. Подходы к изучению личности. Подход, основанный на характерных особенностях личности. Ситуационный подход. Взаимосвязанный подход.

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Тема 21. Общение</b>	Процесс общения. Эффективное отправление сообщений. Несловесные сообщения. Эффективный приём сообщений. «СБОЙ» в общении. Конфронтация. Критика.
<b>Тема 22. Понимание сущности мотивации</b>	Понятие о мотивации. Точки зрения на мотивацию. Пять рекомендаций по созданию мотивации. Мотивация достижения. Соревновательность. Теории мотивации достижения. Теория потребности достижения. Атрибутивная теория. Теория достижения цели. Стимулирование ориентации достижения и соревновательности
<b>Тема 23. Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация</b>	Понимание подкрепления. Принципы подкрепления. Положительные и отрицательные подходы к воздействию на поведение. Недостатки наказания. Положительное подкрепление. Отрицательное подкрепление.
<b>Содержательный модуль 7. Тренировка и содействие развитию психологических умений и навыков</b>	
<b>Тема 24. Концентрация внимания</b>	Понятие о концентрации внимания. Поддержание сосредоточенности внимания. Типы поля внимания. Проблемы, связанные с концентрацией внимания. Скованность - проблема, связанная с концентрацией внимания. Внутренняя речь. Рекомендации по повышению концентрации внимания непосредственно в соревновательных условиях. Упражнения для улучшения концентрации внимания.
<b>Тема 25. Травматизм</b>	Роль психологических факторов во время травм. Взаимосвязь между стрессом и травмами. Психологические реакции на травмы.
<b>Тема 26. Агрессивность</b>	Понятие об агрессивности. Враждебная и инструментальная агрессивность. Причины агрессивности. Теория инстинкта. Теория разочарования. Теория социального научения. Комбинированная теория. Агрессивность в спорте. Зрители и агрессивность. Игровая аргументация и агрессивность. Спортивные результаты и агрессивность. Ситуации проявления агрессии.
<b>Тема 27. Методы регуляции эмоционального состояния</b>	Контроль дыхания. Реакция релаксации. Мысленные образы. Понятие о представлениях. Сущность действия представлений. Использование представлений. Типы представлений. Основы тренировки представлений. Разработка программы развития представлений.
<b>Тема 28. Методы регуляции эмоционального состояния</b>	Регуляция уровня тревожности. Осознание тревожности. Прогрессивное расслабление. Рекомендации по прогрессивному расслаблению. Аутогенная тренировка. История возникновения аутогенной тренировки. Психофизиологический смысл расслабления. Процесс аутогенной тренировки. Основные формулы (установки) аутогенной тренировки. Выход из аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка в физической культуре и спорте.
<b>Содержательный модуль 8. Понимание особенностей группы занимающихся</b>	



Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Тема 29. Лидерство</b>	Понятие о лидерстве. Личностный подход. Поведенческий подход. Комбинированный подход (интерактивный). Стилль лидерства с ориентацией на взаимоотношения и на задание. Многоуровневая модель спортивного лидерства. Исследования многоуровневой модели лидерства. Четыре компонента эффективного лидерства.
<b>Тема 30. Групповая и командная динамика</b>	Понятие о группе. Как группа становится командой. Структура группы. Создание эффективного микроклимата в команде. Индивидуальная и командная деятельность в спорте. Причины социальной лени в спорте.
<b>Тема 31. Психическое развитие детей посредством занятий спортом</b>	Причины занятий спортом детей. Влияние стресса и «выгорание». Повышенное состояние тревоги у молодых спортсменов. «Выгорание», обусловленное стрессом. Факторы, связанные с «выгоранием» молодых спортсменов. Эффективная тренерская деятельность.

### Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения					
	в т.ч.						в т.ч.					
	всего	лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа	всего	лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
<b>Содержательный модуль 1. Методологические основы психологии</b>												
Тема 1. Предмет психологии, ее задачи и методы	10	1	4		5		9	0,5	0,5		8	
Тема 2. Развитие психики человека и животных. Сознание человека	8	1	2		5		9	0,5	0,5		8	
<b>Итого по содержательному модулю 1</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>		<b>18</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
<b>Содержательный модуль 2. Психические познавательные процессы и эмоционально-волевая сфера</b>												
Тема 3. Ощущения и восприятие	12	2	4		6		9	0,5	0,5		8	
Тема 4. Внимание и память	12	2	4		6		9	0,5	0,5		8	
Тема 5. Мышление и речь	12	2	4		6		9	0,5	0,5		8	
Тема 6. Воля. Эмоции	11	2	4		5		9	0,5	0,5		8	
<b>Итого по содержательному модулю 2</b>	<b>47</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>23</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
<b>Содержательный модуль 3. Индивидуально-типологические особенности личности</b>												
Тема 7. Личность	11	2	4		5		9	0,5	0,5		8	
Тема 8. Темперамент. Характер	12	2	4		6		9	0,5	0,5		8	
Тема 9. Направленность и мотивы деятельности	11	2	4		5		18				18	

личности												
Тема 10. Способности	9	2	2		5		18				18	
<b>Итого по содержательному модулю 3</b>	<b>43</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>21</b>		<b>54</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	
<b>Содержательный модуль 4. Предмет, задачи, методы и историческое становление возрастной психологии</b>												
Тема 11. Введение в возрастную психологию. Методы исследования	14	2	2		10		12	0,5	0,5		11	
Тема 12. Стадиальность психического развития человека: проблема периодизации развития в онтогенезе	14	2	2		10		12	0,5	0,5		11	
<b>Итого по содержательному модулю 4</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>20</b>		<b>24</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	
<b>Содержательный модуль 5. Онтогенетическое психическое развитие человека: возрастные ступени</b>												
Тема 13. Младенчество.	19	4	4		11		11	0,5	0,5		10	
Тема 14. Раннее детство	19	4	4		11		12	0,5	0,5		11	
Тема 15. Дошкольное детство	18	4	4		10		11	0,5	0,5		10	
Тема 16. Младший школьный возраст	18	4	4		10		12	0,5	0,5		11	
Тема 17. Подростковый возраст (отрочество)	14	2	2		10		12	0,5	0,5		11	
Тема 18. Юность	14	2	2		10		12	0,5	0,5		11	
Тема 19. Взрослость: молодость и зрелость, старение и старость	14	2	2		10		14				14	
<b>Итого по содержательному модулю 5</b>	<b>116</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		<b>84</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	
<b>Содержательный модуль 6. Психология спортивной деятельности, индивидуальные особенности занимающихся</b>												
Тема 20. Психология физической культуры и спорта	6	2	2		2		7	0,5	0,5		6	
Тема 21. Общение	6	2	2		2		7	0,5	0,5		6	
Тема 22. Понимание сущности мотивации	6	2	2		2		7	0,5	0,5		6	
Тема 23. Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	6	2	2		2		13		0,5		12	
<b>Итого по содержательному модулю 6</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>		<b>34</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	
<b>Содержательный модуль 7. Тренировка и содействие развитию психологических умений и навыков</b>												
Тема 24. Концентрация внимания	6	2	2		2		7	0,5	0,5		6	
Тема 25. Травматизм	4	1	1		2		13		0,5		12	
Тема 26. Агрессивность	4	1	1		2		13		0,5		12	
Тема 27. Методы регуляции	6	2	2		2		7	0,5	0,5		6	

эмоционального состояния												
Тема 28. Методы регуляции эмоционального состояния	6	2	2		2		15		0,5		14	
<b>Итого по содержательному модулю 7</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>10</b>		<b>54</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	
<b>Содержательный модуль 8. Понимание особенностей группы занимающихся</b>												
Тема 29. Лидерство	6	2	2		2		7	0,5	0,5		6	
Тема 30. Групповая и командная динамика	10	4	4		2		7	0,5	0,5		6	
Тема 31. Психическое развитие детей посредством занятий спортом	6	2	2		2		7	0,5	0,5		6	
<b>Итого по содержательному модулю 8</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>		<b>21</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>324</b>	<b>68</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>170</b>		<b>324</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>298</b>	

### 5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

Лабораторных и семинарских занятий не предусмотрено.

#### ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов (дневное)</b>	<b>Количество часов (заочное)</b>
1	Предмет психологии, ее задачи и методы	1	0,5
2	Развитие психики человека и животных. Сознание человека	1	0,5
3	Ощущения и восприятие	2	0,5
4	Внимание и память	2	0,5
5	Мышление и речь	2	0,5
6	Воля. Эмоции	2	0,5
7	Личность	2	0,5
8	Темперамент. Характер	2	0,5
9	Направленность и мотивы деятельности личности	2	
10	Способности	2	
<b>ВСЕГО по семестру 2 (дневное / заочное)</b>		<b>18</b>	<b>4</b>
11	Введение в возрастную психологию. Методы исследования	2	0,5
12	Стадиальность психического развития человека: проблема периодизации развития в онтогенезе	2	0,5
13	Младенчество.	4	0,5
14	Раннее детство	4	0,5
15	Дошкольное детство	4	0,5
16	Младший школьный возраст	4	0,5
17	Подростковый возраст (отрочество)	2	0,5
18	Юность	2	0,5
19	Взрослость: молодость и зрелость, старение и старость	2	
<b>ВСЕГО по семестру 6 (дневное), 7 (заочное)</b>		<b>26</b>	<b>4</b>
20	Психология физической культуры и спорта	2	0,5
21	Общение	2	0,5

22	Понимание сущности мотивации	2	0,5
23	Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	2	
24	Концентрация внимания	2	0,5
25	Травматизм	1	
26	Агрессивность	1	
27	Методы регуляции эмоционального состояния	2	0,5
28	Методы регуляции эмоционального состояния	2	
29	Лидерство	2	0,5
30	Групповая и командная динамика	4	0,5
31	Психическое развитие детей посредством занятий спортом	2	0,5
<b>ВСЕГО по семестру 7 (дневное), 8 (заочное)</b>		<b>24</b>	<b>4</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>68</b>	<b>12</b>

### ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов (дневное)</b>	<b>Количество часов (заочное)</b>
1	Предмет психологии, ее задачи и методы	4	0,5
2	Развитие психики человека и животных. Сознание человека	2	0,5
3	Ощущения и восприятие	4	0,5
4	Внимание и память	4	0,5
5	Мышление и речь	4	0,5
6	Воля. Эмоции	4	0,5
7	Личность	4	0,5
8	Темперамент. Характер	4	0,5
9	Направленность и мотивы деятельности личности	4	
10	Способности	2	
<b>ВСЕГО по семестру 2 (дневное / заочное)</b>		<b>36</b>	<b>4</b>
11	Введение в возрастную психологию. Методы исследования	2	0,5
12	Стадиальность психического развития человека: проблема периодизации развития в онтогенезе	2	0,5
13	Младенчество.	4	0,5
14	Раннее детство	4	0,5
15	Дошкольное детство	4	0,5
16	Младший школьный возраст	4	0,5
17	Подростковый возраст (отрочество)	2	0,5
18	Юность	2	0,5
19	Взрослость: молодость и зрелость, старение и старость	2	
<b>ВСЕГО по семестру 6 (дневное), 7 (заочное)</b>		<b>26</b>	<b>4</b>
20	Психология физической культуры и спорта	2	0,5
21	Общение	2	0,5
22	Понимание сущности мотивации	2	0,5
23	Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	2	0,5
24	Концентрация внимания	2	0,5
25	Травматизм	1	0,5
26	Агрессивность	1	0,5
27	Методы регуляции эмоционального состояния	2	0,5

28	Методы регуляции эмоционального состояния	2	0,5
29	Лидерство	2	0,5
30	Групповая и командная динамика	4	0,5
31	Психическое развитие детей посредством занятий спортом	2	0,5
<b>ВСЕГО по семестру 7 (дневное), 8 (заочное)</b>		<b>24</b>	<b>6</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>86</b>	<b>14</b>

## 6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, подготовка докладов, подготовка к практическим занятиям, тематическому тестированию, модульному контролю.

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов (дневное)</b>	<b>Количество часов (заочное)</b>
1	Предмет психологии, ее задачи и методы	5	8
2	Развитие психики человека и животных. Сознание человека	5	8
3	Ощущения и восприятие	6	8
4	Внимание и память	6	8
5	Мышление и речь	6	8
6	Воля. Эмоции	5	8
7	Личность	5	8
8	Темперамент. Характер	6	8
9	Направленность и мотивы деятельности личности	5	18
10	Способности	5	18
<b>ВСЕГО по семестру 2 (дневное / заочное)</b>		<b>54</b>	<b>100</b>
11	Введение в возрастную психологию. Методы исследования	10	11
12	Стадиальность психического развития человека: проблема периодизации развития в онтогенезе	10	11
13	Младенчество.	11	10
14	Раннее детство	11	11
15	Дошкольное детство	10	10
16	Младший школьный возраст	10	11
17	Подростковый возраст (отрочество)	10	11
18	Юность	10	11
19	Взрослость: молодость и зрелость, старение и старость	10	14
<b>ВСЕГО по семестру 6 (дневное), 7 (заочное)</b>		<b>92</b>	<b>100</b>
20	Психология физической культуры и спорта	2	6
21	Общение	2	6
22	Понимание сущности мотивации	2	6
23	Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация	2	12
24	Концентрация внимания	2	6
25	Травматизм	2	12
26	Агрессивность	2	12
27	Методы регуляции эмоционального состояния	2	6
28	Методы регуляции эмоционального состояния	2	14

29	Лидерство	2	6
30	Групповая и командная динамика	2	6
31	Психическое развитие детей посредством занятий спортом	2	6
<b>ВСЕГО по семестру 7 (дневное), 8 (заочное)</b>		<b>24</b>	<b>98</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>170</b>	<b>298</b>

## 7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено.

## 8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации:

1. Дайте определение психологии как науки.
2. Какие психические процессы вы знаете?
3. Какие методы психологических исследований вы знаете?
4. Что такое тест? Какие бывают тесты?
5. Изложите суть понятия «психика».
6. Какие вы знаете основные этапы развития психики?
7. Расскажите о сознании как высшем уровне психического отражения действительности. Каковы основные характеристики сознания?
8. Охарактеризуйте основные этапы развития психики человека.
9. Дайте общую характеристику и классификацию неосознаваемых психических процессов.
10. Что такое «ощущение»? Каковы основные характеристики данного психического процесса?
11. Охарактеризуйте основные виды ощущений.
12. Что вы знаете об абсолютном и относительном порогах ощущений?
13. Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс.
14. В чем заключается взаимосвязь ощущения и восприятия?
15. Охарактеризуйте основные свойства восприятия
16. Дайте характеристику памяти как познавательному психическому процессу.
17. Дайте характеристику основным видам памяти.
18. Расскажите о законе забывания, открытом Г. Эббингаузом
19. Дайте характеристику внимания как психического явления.
20. Назовите основные свойства внимания и раскройте их суть.
21. Назовите основные характеристики мышления.
22. Охарактеризуйте основные типы мышления
23. Дайте общую характеристику речи.
24. Раскройте функции речи
25. Раскройте основные закономерности развития речи у ребенка.
26. Дайте характеристику воли как процесса сознательного регулирования поведения.
27. Расскажите о соотношении понятий «эмоции» и «чувства».
28. Назовите основные виды эмоций.
29. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия.
30. Раскройте соотношение понятий «индивид», «субъект деятельности», «личность» и «индивидуальность».
31. Охарактеризуйте известные вам теории личности.
32. Что вы знаете о мотивации деятельности человека?
33. Что вы знаете о способностях человека?
34. Раскройте уровни развития способностей
35. Охарактеризуйте темперамент как свойство личности.
36. Расскажите об основных типах темперамента
37. Раскройте суть понятия «характер».
38. В чем проявляется взаимосвязь характера и темперамента?

39. Дайте определение предмета возрастной психологии.
40. Перечислите достоинства и недостатки метода наблюдения и метода эксперимента.
41. Охарактеризуйте проблему периодизации развития в возрастной психологии
42. В чем сущность кризиса новорожденности?
43. Что такое госпитализм?
44. Каковы психологические новообразования младенческого периода?
45. Почему ведущую деятельность раннего детства называют орудийно-предметной?
46. Как проявляется кризис трех лет и в чем его психологическая сущность?
47. В чем состоит специфика социальной ситуации развития в дошкольном детстве?
48. Охарактеризуйте основные психологические новообразования дошкольного детства.
49. В чем специфика взаимоотношений младшего школьника с учителем?
50. Какова структура учебной деятельности?
51. Охарактеризуйте ведущую деятельность подросткового периода.
52. С какими историческими явлениями связана тенденция удлинения периода взросления?
53. В каких формах может реализовываться «обращенность в будущее» в юношеском возрасте?
54. В чем сложность определения понятия «взрослость»?
55. Какие пути преодоления возрастных кризисов предлагаются как наиболее перспективные?
56. В чем состоит актуальность геронтопсихологии как самостоятельного раздела психологии развития?
57. Какие типы старения выделяются?
58. Охарактеризуйте предмет психологии физического воспитания и спорта
59. Особенности общения между тренером и спортсменами
60. Рекомендации по созданию мотивации
61. Теории мотивации достижения
62. Понимание подкрепления
63. Понятие «обратная связь»
64. Поддержание сосредоточенности внимания.
65. Психологические реакции на травмы.
66. Агрессивность и её причины
67. Какие методы регуляции эмоционального состояния вы знаете?
68. Понятие о лидерстве
69. Структура группы
70. «Выгорание» обусловленное стрессом

#### **Темы рефератов:**

1. Проблема происхождения психики и критерии психического отражения
2. Значение языка и речи в развитии сознания человека
3. Сознание и бессознательное в психике и поведении человека.
4. Ощущение и восприятие человека и их роль в деятельности
5. Психологические теории внимания
6. Индивидуальные особенности и нарушения памяти
7. Теории памяти в психологии
8. Теории мышления в психологии
9. Соотношение мышления и речи
10. Теория развития языка и речи
11. Функции и виды эмоций у человека
12. Теории мотивации
13. Волевые качества и их развитие
14. Виды и развитие человеческой деятельности
15. Основные теории личности в психологии
16. Проблема самоактуализации личности в современной жизни

17. Исследование типов темпераментов и их психологическая характеристика
18. Характер и темперамент
19. Формирование характера
20. Направленность личности
21. Роль потребностей и мотивов в развитии личности
22. Природа индивидуальных различий в способностях людей
23. Гендерные различия способностей человека
24. Основные методы психологических исследований
25. Концепции развития психики человека
26. Общая характеристика проблемы неосознаваемых психических процессов
27. Основные свойства и характеристики ощущений
28. Природа и характеристика основных видов мышления
29. Характеристика психических свойств личности
30. Развитие способностей как свойства личности
31. Характеристика возрастной психологии как науки
32. Определения предмета возрастной психологии в работах ведущих отечественных и зарубежных психологов
33. Основные понятия возрастной психологии
34. Организация и методы исследования в возрастной психологии
35. Проблема периодизации детского развития в работах Л.С. Выготского.
36. Учение Ж. Пиаже об интеллектуальном развитии ребенка.
37. Периодизация психического развития по Д. Б. Эльконину
38. Стадии развития по Эриксону
39. Соотношение биологического и социального в психологии развития
40. Проблема исторического происхождения возрастных периодов
41. Стадии психосексуального развития по З.Фрейду
42. Сензитивные периоды в развитии ребенка
43. Период новорожденности: характеристика социальной ситуации развития, новообразования, кризис новорожденности
44. Возрастные особенности ребёнка младенческого возраста: характеристика социальной ситуации развития, новообразования, кризис одного года
45. Психологическая характеристика развития ребенка в раннем детстве: социальная ситуация развития, новообразования, ведущая деятельность, кризис трех лет
46. Адаптация к детскому саду
47. Игра, как средство обучения, воспитания и развития детей
48. Дошкольный возраст, характерные особенности психического развития в нем: социальная ситуация, новообразования, ведущая деятельность, кризис дошкольного возраста
49. Психологическая готовность первоклассника к обучению в школе.
50. Адаптация к школе
51. Младший школьный возраст: социальная ситуация развития, новообразования, ведущая деятельность, кризис отрочества
52. Роль образовательно - воспитательной системы в развитии психики ребенка.
53. Подростковый возраст: социальная ситуация развития, ведущая деятельность, новообразования, кризис перехода к юности
54. Особенности взаимодействия с взрослыми в подростковом возрасте.
55. Юность как психологический возраст: социальная ситуация развития, ведущая деятельность, развитие личности и общение
56. Взрослость как психологический период: развитие личности, кризисы взрослости
57. Теоретические подходы к пониманию взрослости
58. Феномен старения и старости: изменения в старости, типы старения, новообразование старшего возраста
59. Характеристика основных новообразований в разных возрастных периодах



60. Возрастные кризисы как этапы становления личности
61. Лидерство в спортивной команде
62. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям
63. Психические процессы и состояние в спорте
64. Волевая подготовка спортсмена
65. Преодоление агрессии в спорте
66. Сплоченность и психологический климат в спортивных командах
67. Психологические особенности спортивной деятельности
68. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов
69. Влияние физической культуры на организм человека
70. Особенности общения тренера со спортсменами
71. Мотивация спортивной деятельности
72. Особенности формирования команды
73. Психология физической культуры
74. Спортивная цель
75. Психологические особенности общения у спортсменов
76. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности
77. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности
78. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности
79. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности
80. Индивидуальная и командная деятельность в спорте
81. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов
82. Спортивный травматизм
83. Концентрации внимания спортсмена
84. Мотивация достижения и соревновательность у спортсменов
85. Подкрепление в спорте
86. Социально-психологические особенности спортивной группы
87. Особенности постановки цели
88. Роль темперамента в спортивной деятельности
89. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности
90. Психологические аспекты физического воспитания для разных возрастных групп

## 9. Образец модульного контроля

### ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» Институт физической культуры и спорта

<i>Направление подготовки:</i>	<b>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</b>
<i>Профиль:</i>	<b>общий</b>
<i>Программа подготовки:</i>	<b>бакалавриат</b>
<i>Семестр</i>	<b>VI</b>
<i>Учебная дисциплина</i>	<b>Психология физической культуры и спорта</b>

### МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА Вариант №1

- 1) Возрастная психология – это ...
  - а) отрасль психологии, изучающая возрастных людей;
  - б) наука, изучающая процессы, закономерности и свойства психической деятельности;
  - в) отрасль психологии, изучающая развитие психики человека и её особенности, факты и закономерности на различных возрастных ступенях.

- 2) Сензитивный период развития
- а) наиболее благоприятный период жизни индивида, для эффективного формирования той или иной стороны психики;
  - б) календарь развития ребенка;
  - с) движения и изменения в природе и обществе, связанные с переходом от одного качества, состояния к другому, от старого к новому.
- 3) Социальная ситуация развития – это...
- а) образ жизни ребёнка в социуме;
  - б) стабильная ситуация, связанная с плавным протеканием психических процессов, свойств и механизмов;
  - с) специфическое для определённого возраста, место человека в обществе, окружающая бытовая среда и отношение к этому.
- 4) Возрастные новообразования – это ...
- а) создание у учащихся новых способностей посредством влияния педагога, литературы и окружающей среды;
  - б) патологический процесс, представленный новообразованной тканью, в которой изменения генетического аппарата клеток приводят к нарушению регуляции их роста;
  - с) специфические для того или иного возраста изменения, новые возможности, продукты и результаты развития.
- 5) Ведущая деятельность – это ...
- а) главная деятельность по ее значению для психического развития, занимает большую часть времени на том или ином возрастном этапе;
  - б) профессиональная и рабочая занятость;
  - с) процесс активного взаимодействия субъекта с окружающей действительностью с целью вовлечения в деятельность.

Утверждено на заседании кафедрой адаптивной физической культуры, протокол № \_\_\_\_ от “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой  
Преподаватель

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Вопрос 1	0,5
Вопрос 2	0,5
...	...
<i>Всего 40 тестовых вопросов</i>	<i>20 баллов</i>

#### 10. Образец экзаменационного билета

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки:

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Профиль:

**общий**

Программа подготовки:

**бакалавриат**

Семестр

**II**

Учебная дисциплина

**Психология физической культуры и спорта**

**Билет №1**

1. Методы психологического исследования
2. Функции речи
3. Темперамент как свойство личности

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры, протокол № \_\_\_\_ от  
 “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Экзаменатор \_\_\_\_\_

**Критерии оценивания экзамена**

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Задание 1	10
Задание 2	10
Задание 3	10
<i>Всего</i>	<i>30 баллов</i>

**11. Критерии оценивания**

Студенты имеют возможность набирать в течение семестра по дисциплине баллы, предлагаемые им в таблице. Экзамен сдается для повышения рейтинга. Студент должен выполнить все задания экзаменационного билета.

По курсу предусмотрен модульный контроль, один зачет и два экзамена

***Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины***

Семестр 2							
Вид работы	Конспекты	Доклады	Посещение занятий	Реферат	Модульный контроль	Экзамен	Сумма баллов
Мах баллов	16	25	9	10	10	30	100
Семестр 6							
Вид работы	Конспекты	Доклады	Посещение занятий	Реферат	Модульный контроль		Сумма баллов
Мах баллов	8	56	6	10	20		100
Семестр 7							
Вид работы	Доклады		Посещение занятий	Реферат	Модульный контроль	Экзамен	Сумма баллов
Мах баллов	44		6	10	10	30	100

***Шкала соответствия баллов национальной шкале***

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
<b>A</b>	90-100	5 (отлично)	зачтено
<b>B</b>	80-89	4 (хорошо)	зачтено
<b>C</b>	75-79	4 (хорошо)	зачтено
<b>D</b>	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>E</b>	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>FX</b>	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
<b>F</b>	0-34	2 (неудовлетворительно)	не зачтено

		с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	
--	--	---	--

## 12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной доской.

## 13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<b>Основная литература</b>			
1.	Маклаков, А. Г. Общая психология : учеб. пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013- 582 с.	1	+
2.	Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология : учеб. пособ. / Е. А. Сорокоумова. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 208 с.	1	—
3.	Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2010. - 351 с.	6	—
<b>Дополнительная литература</b>			
4.	Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 355 с		+
5.	Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 457 с		+
6.	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с.		+

## 14. Информационные ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»;
2. Научная электронная библиотека «Elibrary» - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>.

## 15. Программное обеспечение

Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614)  
Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919)