

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра психологии им А.Ц. Пуни

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Психомоторная организация человека

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

направленность (профиль):

Психология спорта

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

Санкт-Петербург 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *экзамен*.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Профессиональные компетенции	
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-8	<p>ОПК-8.1. Знания: - методологию, историю, теорию, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, проектирования образовательной среды, роли и места образования в жизни личности и общества для обоснования сущности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; - методы диагностики и оказания психолого-педагогической помощи разным категориям обучающихся на основе стандартизированных методов; -методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований.</p> <p>ОПК-8.2. Умения: - осуществлять трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК-8.3. Навыки: - анализа возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного</p>	<p>Знания: - методологию, историю, теорию, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, проектирования образовательной среды, роли и места образования в жизни личности и общества для обоснования сущности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; - методы диагностики и оказания психолого-педагогической помощи разным категориям обучающихся на основе стандартизированных методов; - методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований.</p> <p>Умения: - осуществлять трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Навыки: - анализа возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизиологического развития обучающихся.</p>

	и психофизиологического развития обучающихся.	
--	---	--

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	48	48							
В том числе:									
Занятия лекционного типа	16	16							
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	32	32							
Промежуточная аттестация (экзамен)	18	18							
Самостоятельная работа студента	42	42							
Общая трудоемкость	Часы	108	108						
	зачетные единицы	3	3						

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Психомоторные способности человека	<p>Психомоторное развитие человека. Психомоторные процессы.</p> <p>Понятие психомоторных способностей.</p> <p>Психомоторная одаренность.</p> <p>Время реакции и быстрота психомоторного реагирования.</p> <p>Влияние мотивационных процессов на моторное действие.</p> <p>Совершенствование силы и выносливости. Положения учения о способностях С.Л. Рубинштейна. Структура психомоторных способностей.</p> <p>Классификация Психомоторных качеств.</p>	<p>Знает: - методологию, историю, теорию, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, проектирования образовательной среды, роли и места образования в жизни личности и общества для обоснования сущности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; - методы диагностики и оказания психолого-педагогической помощи разным категориям обучающихся на основе стандартизированных методов; -методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований.</p> <p>Умеет: - осуществлять трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными</p>

			<p>особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Имеет опыт: - анализа возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизиологического развития обучающихся.</p>
2	Возрастные особенности развития моторики.	<p>Развитие психомоторики в раннем детстве, подростковом возрасте, юношеском возрасте. Возрастные изменения психомоторных процессов. Уровни биологической и психической организации человека.</p> <p>Стадии сенсорного развития по Ж. Пиаже. Психомоторные акты. Психомоторные процессы. Быстродействие. Время одиночного движения. Время реагирования на сигнал. Частота движений. Факторы - типология нервной системы, особенности процессов ЦНС, антропометрические показатели. Диагностика психомоторных свойств: скорость реакции, точность реакции, силовая характеристика движений, пространственно-временная характеристика движений, пальцевая моторика, координация движений.</p>	<p>Знает: - методологию, историю, теорию, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, проектирования образовательной среды, роли и места образования в жизни личности и общества для обоснования сущности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; - методы диагностики и оказания психолого-педагогической помощи разным категориям обучающихся на основе стандартизированных методов; - методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований.</p> <p>Умеет: - осуществлять трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Имеет опыт: - анализа возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизиологического развития обучающихся.</p>
3	Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности	<p>Качества, характеризующие быстродействие. Выносливость и ее компоненты. Мышечная сила. Координированность.</p> <p>Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта. Реагирование на сигнал. Быстрота возбуждения рецептора и посылка импульса в</p>	<p>Знает: - методологию, историю, теорию, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, проектирования образовательной среды, роли и места образования в жизни личности и общества для обоснования сущности психолого-</p>

		сенсорные центры Быстрота переработки сигнала в ЦНС (перекодирование, опознание) Быстрота принятия решения о реагировании на сигналы Быстрота посылки сигнала к началу действия по эфферентным волокнам. Быстрота развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоления инерции покоя соответствующего звена тела. Выносливость. Мышечная сила.	педагогического сопровождения образовательного процесса; - методы диагностики и оказания психолого-педагогической помощи разным категориям обучающихся на основе стандартизированных методов; -методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований. Умеет: - осуществлять трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. Имеет опыт: - анализа возможностей и ограничений педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизиологического развития обучающихся.
--	--	--	---

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1.	Лекция № 1. Психомоторное развитие человека. Общая характеристика психомоторной организации человека. Психомоторные процессы. Понятие психомоторных способностей. Структура психомоторных способностей. Классификация психомоторных качеств. Функции психомоторных свойств.	2
2	Лекция № 2. Возрастные особенности моторного акта. Развитие психомоторики в раннем детстве, подростковом возрасте, юношеском возрасте. Возрастные изменения психомоторных процессов. Уровни биологической и психической организации человека. Основные способы формирования психомоторного образа движения и его самоконтроля.	2
2	Лекция № 3. Психомоторное развитие детей. Особенности психомоторного развития в младенческом возрасте и раннем детстве. Дошкольник. Роль восприятия в формировании моторного действия. Равновесие. Особенности развития произвольных движений. Деятельность и психомоторная организация. Игра как вид деятельности. Виды игры.	2
2	Лекция № 4. Возрастная динамика показателей проявлений психомоторных способностей в школьный период. Сенситивные периоды развития моторного действия в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Влияние сформированности психомоторных функций на уровень готовности к школе. Факторная структура психомоторных способностей детей школьного возраста. Сенсомоторные реакции: сложные и простые.	2
3.	Лекция № 5 Психомоторная одаренность.	2

	Качества психомоторики. Гибкость. Пластичность. Точность выполнения действия. Меткость. Время реакции и быстрота психомоторного реагирования. Влияние мотивационных процессов на моторное действие. Совершенствование силы и выносливости. Положения учения о способностях С.Л. Рубинштейна.	
3	Лекция № 6. Формирование двигательных умений в спорте. Психомоторная сфера спортсмена. Психологические основы тренировочного процесса. Специальные психомоторные действия. Навык. Функциональная асимметрия в спорте. Оценка психомоторных реакций при стрессе. Структура психомоторного акта: - сенсомоторика (сенсомоторные реакции и сенсомоторную координацию); - моторные действия; - идеомоторика.	2
3	Лекция № 7. Методы диагностики психомоторных свойств. Понятие быстроедействие. Диагностика скорости реакции, точности реакции, силовая характеристика движений, пространственно-временная характеристика движений, пальцевая моторика, координация движений. Графическая методика исследования моторики и личности человека Е. Мира-и-Лопес. Реакция на движущийся объект (РДО) – простая и сложная.	2
3.	Лекция № 8. Функциональная асимметрия в спортивной деятельности. Понятие о функциональной асимметрии головного мозга. Виды межполушарной асимметрии. Особенности функциональной асимметрии мозга. Влияние функциональной асимметрии больших полушарий головного мозга на способности человека. Асимметрическая связь с полами. Методы определения доминирующего полушария головного мозга.	2
	ИТОГО:	16

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
2.	Практическое занятие 1. Предпосылки развития движений и особенности моторики в раннем и дошкольном возрасте. 1.Содержание занятия. Информативная часть. Возрастные особенности раннего и дошкольного возраста. Принципы и психологические характеристики формирования двигательного действия. 2. Практическая часть. Самостоятельная работа Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении.	2
2.	Практическое занятие 2. Особенности развития моторики ребенка младшего школьного возраста. Содержание занятия. Возрастные особенности младшего школьника. Психологические характеристики формирования двигательного действия. 2. Практическая часть. Формы организации физического воспитания в младшем школьном.	2
2	Практическое занятие 3. Особенности развития моторики подростка. Содержание занятия. Информативная часть. Возрастные особенности подросткового возраста. Принципы и психологические характеристики формирования двигательного действия в подростковом возрасте. 2. Практическая часть. Формы организации физического воспитания в подростковом возрасте. Диагностика чувства времени «Индивидуальная минута».	4

	ТК-1 (опрос)	
1	Практическое занятие 4. Влияние внимания на параметры моторики. 1.Содержание занятия. Информативная часть. Свойства внимания. Студенты придумывают упражнения на развитие внимания в своем виде спорта и определяют, какие свойства внимания задействованы в этом упражнении. 2. Практическая часть. Игра «Муха». Разбор ситуаций на тренировочном занятии.	2
1	Практическое занятие 5. Психомоторика, навык. Содержание занятия. 1. Информативная часть. Психологическая структура двигательного навыка. Понятие о психомоторике. Идеомоторная тренировка. 2. Практическая часть. Методика «Теппинг-тест». (Определение силы и работоспособности спортсмена.) Методика «Моторная лабильность» (определение скорости смены двигательного стереотипа при переходе на новый способ). ТК-2 (опрос).	4
2	Практическое занятие 6. Адаптация детского организма к спортивным нагрузкам. Содержание занятия. 1. Информативная часть. Влияние возрастных особенностей на выполнение двигательного действия. Образ при овладении двигательным действием. Речь в овладении двигательным действием. 2. Практическая часть. Приемы идеомоторной тренировки. ТК-3 (опрос).	4
3.	Практическое занятие 7. Функциональная асимметрия мозга ее проявления в спортивной деятельности. Содержание занятия. 1. Информативная часть. Понятие функциональной асимметрии. Значение Ф.А. в спорте. Виды Ф.А. 2. Определение сенсорной, моторной и психической асимметрии. Обсуждение плюсов и минусов асимметрий в избранном виде спорта. ТК-4 (опрос).	4
3	Практическое занятие 8. Содержание занятия. 1. Информативная часть. Доклады по темам реферата. 2. Практическая часть. Обсуждение докладов.	2
2.	Практическое занятие 9. Психологическое сопровождение спортсмена, на этапе начальной подготовки. Содержание занятия. 1. Информативная часть. Особенности психологического сопровождения спортсмена, на этапе начальной подготовки. 2. Практическая часть. Подбор психотехнических игр, способствующих усвоению координационного двигательного действия. ТК-5 (опрос).	4
1.	Практическое занятие 10. Содержание занятия. 1. Информативная часть. Доклады по темам реферата. 2. Практическая часть.	4

	Обсуждение докладов. РК-1 (кафедра)	
	ИТОГО:	32

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Димура, И.Н. Психомоторная организация человека : учебное пособие / И.Н. Димура ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 174 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с.
3. Соколовская, С.В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С.В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 141 с. : ил.
4. Туревский, И. М. Формирование психомоторных способностей : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10950-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542399>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология : учебник: в 2 ч. Ч.2. Спортивная психология / Г.Д. Бабушкин ; под ред. Б. П. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 295 с. : рис., схем., табл.
2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил.
3. Дудьев, В. П. Психомоторика детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / В. П. Дудьев. — Барнаул : АлтГПУ, 2020. — 360 с. — ISBN 978-5-88210-960-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156043> (дата обращения: 10.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Дудьев, В. П. Психомоторика детей с нарушением речи: состояние, диагностика, коррекция, развитие : учебное пособие / В. П. Дудьев. — Барнаул : АлтГПУ, 2017. — 188 с. — ISBN 978-5-88210-874-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112187> (дата обращения: 10.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта : [учебник] / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 351 с.
6. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков ; под ред. А. Е. Ловягиной. — Москва : Юрайт, 2019. — 531 с. : ил.
7. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с. : ил.

8. Серова, Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : Спорт, 2021. — 382, [1] с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №421** (317 ауд.) – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №317** (317 ауд.) – Специализированная мебель: Учебный стол-15шт, скамья-15шт., стол письменный-1шт., стул-2шт., кушетка-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X125H-1шт., экран переносной-1шт., ноутбук SONYVAIOVPC-CW1E1R/BU-1шт.
- **Кабинет психорегуляции (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)** (317 ауд.) – Кресло-30 шт., аудио система Sony Hi-Fi с Wi-Fi/BLUETOOTH, компьютерный комплекс НС "Психотест"-1шт., ноутбук HP Pavilion 15-ba005ur A8-7410/6G/1T/AMD R5-1шт.
- **Перечень лицензионного программного обеспечения:** Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №№ лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №№ лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия № af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – № лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Операционная система ROSA Enterprise RU – № лицензии crl00510-1s-f-201118-14 по rl00510-1s-f-201118-44 от 20.11.2018 г., срок использования – бессрочно. Creative cloud for teams ALL APPs ALL Multiple Platforms (для работы с фотографиями, дизайном, видео, веб-контентом, UX) № лицензии 02FA6426B041BB81E77A от 18.08.2020г., срок использования – ежегодная пролонгация. Программное обеспечение для видеоконференций Polycom RealPresence Desktop, № лицензии 5150-75109-001 от 19.11.2018г., срок использования – бессрочно. Webinar –

платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. Statgraphics Centurion – Сублицензионный договор № К-05 от 04.02.2015г. срок использования – бессрочно. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор № К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия № 348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Автор- разработчик канд. пед. наук, доцент Димура И.Н.