

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 стандартизованных методов; - методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований.</p> <p>ОПК-8.2. Умения: - осуществлять трансформацию психологопедагогических 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 стандартизованных методов; - методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований.</p> <p>Умения: - осуществлять трансформацию психологопедагогических 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 (экзамены)	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	Психомоторное развитие человека. Психомоторные процессы. Понятие психомоторных способностей. Психомоторная одаренность. Время реакции и быстрота психомоторного реагирования. Влияние мотивационных процессов на моторное действие. Совершенствование силы и выносливости. Положения учения о способностях С.Л. Рубинштейна. Структура психомоторных способностей. Классификация Психомоторных качеств.	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 стандартизованных методов; - методы организации и интерпретации психолого-педагогических исследований. Умеет: - осуществлять трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными

			<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 стандартизованных 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>

	<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.</p>	<p>педагогического сопровождения образовательного процесса; - методы диагностики и оказания психолого-педагогической помощи разным категориям обучающихся на основе стандартизованных 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>
--	---	--

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	<p>Лекция № 1. Психомоторное развитие человека. Общая характеристика психомоторной организации человека. Психомоторные процессы. Понятие психомоторных способностей. Структура психомоторных способностей. Классификация психомоторных качеств. Функции психомоторных свойств.</p>	2
2	<p>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.</p>	2
2	<p>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.</p>	2
2	<p>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.</p>	2
3.	<p>Лекция № 5 Психомоторная одаренность.</p>	2

	Качества психомоторики. Гибкость. Пластиность. 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 быстродействие. 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	<p>Практическое занятие 4. Влияние внимания на параметры моторики.</p> <p>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.</p> <p>2. Практическая часть. Игра «Муха». Разбор ситуаций на тренировочном занятии.</p>	2
1	<p>Практическое занятие 5. Психомоторика, навык.</p> <p>Содержание занятия.</p> <p>1. Информативная часть. Психологическая структура двигательного навыка. Понятие о психомоторике. Идеомоторная тренировка.</p> <p>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).</p>	4
2	<p>Практическое занятие 6. Адаптация детского организма к спортивным нагрузкам.</p> <p>Содержание занятия.</p> <p>1. Информативная часть. Влияние возрастных особенностей на выполнение двигательного действия. Образ при овладении двигательным действием. Речь в овладении двигательным действием.</p> <p>2. Практическая часть. Приемы идеомоторной тренировки. ТК-3 (опрос).</p>	4
3.	<p>Практическое занятие 7. Функциональная асимметрия мозга ее проявления в спортивной деятельности.</p> <p>Содержание занятия.</p> <p>1. Информативная часть. Понятие функциональной асимметрии. Значение Ф.А. в спорте. Виды Ф.А.</p> <p>2. Определение сенсорной, моторной и психической асимметрии. Обсуждение плюсов и минусов асимметрий в избранном виде спорта. ТК-4 (опрос).</p>	4
3	<p>Практическое занятие 8.</p> <p>Содержание занятия.</p> <p>1. Информативная часть. Доклады по темам реферата.</p> <p>2. Практическая часть. Обсуждение докладов.</p>	2
2.	<p>Практическое занятие 9. Психологическое сопровождение спортсмена, на этапе начальной подготовки.</p> <p>Содержание занятия.</p> <p>1. Информативная часть. Особенности психологического сопровождения спортсмена, на этапе начальной подготовки.</p> <p>2. Практическая часть. Подбор психотехнических игр, способствующих усвоению координационного двигательного действия. ТК-5 (опрос).</p>	4
1.	<p>Практическое занятие 10.</p> <p>Содержание занятия.</p> <p>1. Информативная часть. Доклады по темам реферата.</p> <p>2. Практическая часть.</p>	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. Гогунов. - 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 r100510-1s-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.