

**ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической  
культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

/О.В. Багрянцев/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.04.12 Психология физической культуры и спорта**

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Спортивная тренировка, фитнес

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

|                         | <b>очная форма</b> | <b>очно-заочная форма</b> | <b>заочная форма</b> |
|-------------------------|--------------------|---------------------------|----------------------|
| <b>Курс</b>             | <b>3</b>           |                           |                      |
| <b>Семестр/триместр</b> | <b>5</b>           |                           |                      |

|   |              |  |  |
|---|--------------|--|--|
| <b>Лекции</b>                             | <b>18</b>    |  |  |
| <b>Лабораторные занятия</b>               |              |  |  |
| <b>Практические (семинарские) занятия</b> | <b>36</b>    |  |  |
| <b>Консультации</b>                       |              |  |  |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>     | <b>Зачет</b> |  |  |
| <b>Контроль</b>                           |              |  |  |
| <b>Иные формы работы</b>                  |              |  |  |
| <b>Самостоятельная работа</b>             | <b>126</b>   |  |  |

**Всего часов: 180**

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц**

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **Цель изучения дисциплины:**

- Обеспечить понимание по повышению общей и психолого-педагогической культуры.
- Сформировать систему ценностного представления о психологических особенностях человека, как фактора успешности его деятельности.
- Сформировать комплексное представление о профессиональной деятельности и о собственной ответственности за ее результаты.
- Сформировать умение практической реализации психолого-педагогических положений психологии физического воспитания и спорта в профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- Ознакомить обучающихся с основами психологических знаний (историей и методологией, категориальным аппаратом, общими законами психических явлений) и содействовать овладению понятийным аппаратом, описывающим познавательную, эмоционально – волевою, мотивационную и регулятивную сферы психического, проблемы личности, мышления, общения и деятельности, образования и самообразования.
- Обеспечить специальное психологическое образование путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности.
- Способствовать выработке у обучающихся умений и навыков применять полученные теоретические знания в практике физического воспитания и спорта, а также приобретение опыта анализа профессиональных и учебных проблемных ситуаций, организации профессионального общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и совместных решений, рефлексии и развития деятельности
- Содействовать формированию положительных свойств личности обучающегося как специалиста с высшим образованием и приобретение опыта учета индивидуально – психологических и личностных особенностей людей, стилей их познавательной и профессиональной деятельности.
- Ознакомление с методами развития профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления современного тренировочного процесса, диагностики его хода и результатов.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|-----------------|---|---|
| УК-6            | <b>Знать:</b><br>- свои ресурсы и их пределы (личностные, психофизиологические, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы;  | <b>Знает:</b><br>– основные категории и понятия психологии физкультуры и спорта;<br>– основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики спортсмена;<br>– понимать значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении спортсмена;<br>– понимать роль физической культуры в психическом развитии человека. |
|                 | <b>Уметь:</b><br>- планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;<br>- критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата | <b>Умеет:</b><br>- дать психологическую характеристику личности специалиста в области ФК и спорта (ее темперамента, способностей, характера, воли), интерпретацию собственного психического состояния;<br>– понимать соотношение наследственности и социальной среды, роли и значения национальных и культурно-исторических факторов в формировании личности спортсмена.  |
|                 | <b>Владеть:</b><br>навыками реализации намеченной цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; навыками использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков  | <b>Владеет:</b><br>системой психологических знаний о психологических основах соревновательной и тренировочной деятельности;<br>– владеть простейшими приемами ауторегуляции и гетерорегуляции, приемами психологического сопровождения при многолетней подготовке спортсмена для достижения рекордов  |
| ОПК-6           | <b>Знает:</b><br>- общие основы педагогики, психологии, культурологии, истории;<br>- цель, задачи и методы педагогической деятельности;<br>- характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности,   | <b>Знает:</b><br>- основные категории и понятия психологической науки;<br>- представление о предмете и методе психологии, о месте психологии в системе наук и их основных отраслях.   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | коммуникативности, толерантности.   |   |
|  | <b>Умеет:</b><br>- применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств;<br>- обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса.     | <b>Умеет:</b><br>- понимать роль физической культуры в психологическом развитии человека и подготовке специалиста;<br>- дать оценку о мотивационно-ценностном отношении и самоопределении в физической культуре и спорте с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
|  | <b>Владеет:</b><br>- навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности | <b>Владеет:</b><br>- навыками формирования личности спортсмена, его свободы, ответственности;<br>- системой психологических знаний в сфере образования, сущности образовательных и тренировочных процессов.   |

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем   | Всего     | Аудиторные занятия |           |          | Сам. раб. |
|-------|---|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|
|       |   |           | ЛК                 | ПЗ        | ЛБ       |           |
|       | <b>Раздел 1. Психология физической культуры</b>                                       | <b>72</b> | <b>8</b>           | <b>16</b> | <b>-</b> | <b>48</b> |
| 1.    | Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи, методы). | 14        | 2                  | -         | -        | 12        |
| 2.    | Тема 2. Психологические основы обучения двигательным действиям                        | 18        | 2                  | 4         | -        | 12        |
| 3.    | Тема 3. Развитие психических процессов в физическом воспитании                        | 18        | 2                  | 4         | -        | 12        |
| 4.    | Тема 4. Психологическая характеристика деятельности и личности                        | 18        | 2                  | 4         | -        | 12        |

|     |  |              |           |           |          |            |
|-----|--|--------------|-----------|-----------|----------|------------|
|     | учителя физического воспитания.  |              |           |           |          |            |
|     | <b>Раздел 2. Психология спорта</b>                                     | <b>108</b>   | <b>10</b> | <b>20</b> |          | <b>78</b>  |
| 5.  | Тема 5. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. | 18           | 2         | 4         |          | 12         |
| 6.  | Тема 6. Психология спортивного соревнования.                           | 18           | 2         | 4         |          | 12         |
| 7.  | Тема 7. Психологические особенности обучения и совершенствования.      | 18           | 2         | 4         |          | 12         |
| 8.  | Тема 8. Психологические основы физической подготовки.                  | 18           | 2         | 4         |          | 12         |
| 9.  | Тема 9. Психологические основы технической подготовки.                 | 15           | 1         | 2         |          | 12         |
| 10. | Тема 10. Психологические основы тактической подготовки.                | 21           | 1         | 2         |          | 18         |
| 11. | Форма отчетности   | <b>зачет</b> |           |           |          |            |
| 12. | Консультация   |              |           |           |          |            |
| 13. | Контроль   |              |           |           |          |            |
| 14. | <b>Итого за 5 семестр</b>  | <b>180</b>   | <b>18</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>126</b> |
|     | <b>ИТОГО:</b>  | <b>180</b>   | <b>18</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>126</b> |

### Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

### Заочная форма обучения

Не реализуется

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

### Типовой вариант контрольной работы

#### Вариант 1.

1. Факторы повышения активности школьников на тренировках.
2. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на тренировках.

## **Вариант 2.**

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Методы изучения личности учащегося.
2. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на тренировках.
3. Психологические особенности мыслительной деятельности на тренировках.
4. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
5. Факторы повышения активности школьников на тренировках.
6. Дидактические принципы организации занятий физической культурой и спортом.
7. Психологическая систематика видов спорта.
8. Психологическая характеристика физических качеств.
9. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
10. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
11. Роль представлений в управлении движениями.
12. Реакция в спорте.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
14. Общие признаки перенапряжения. Специальные состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
15. Предсоревновательные психические состояния.
16. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
17. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
18. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
20. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
21. Тактическое мышление спортсмена.
22. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
23. Антиципация в спорте.
24. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
25. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
26. Аспекты формирования личности спортсмена.
27. Методы изучения личности спортсмена.
28. Психологическая характеристика спортивных групп.
29. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
30. Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен».

31. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен».
32. Мотивы спортивной деятельности.
33. Диагностика в спорте.
34. Отбор в спортивной практике.
35. Психологические особенности соревнования.
36. Психологические особенности тренировки.
37. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
38. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.

### **Вопросы к зачету (5 семестр, очная)**

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта
2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания
3. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
4. Задачи психологии физического воспитания и спорта
5. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте
6. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости
7. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников
8. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры
9. Дидактические принципы
10. Психологическая характеристика физических качеств
11. Специализированные восприятия в спорте
12. Реакция в спорте
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
14. Предсоревновательные психические состояния
15. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности
16. Деятельность учителя физической культуры
17. Способности, необходимые учителю физической культуры
18. Умения учителя физической культуры
19. Стилъ деятельности учителей физической культуры
20. Авторитет учителя физической культуры
21. Психологические особенности личности тренера
22. Мотивационная сфера школьника
23. Самосознание школьника
24. Эмоциональная сфера школьника
25. Волевая сфера школьника
26. Типические особенности личности школьников
27. Понятие об индивидуальности
28. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника

29. Социально-психологические особенности спортивной группы
30. Лидерство в спортивной группе
31. Социально-психологический климат
32. Психологические основы общения в спорте
33. Успешность спортивной деятельности и общение

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер. – Москва : Спорт, 2020. – 264 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599420> (дата обращения: 01.03.2022). – ISBN 978-5-907225-15-2. – Текст : электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2020. – 164 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572278> (дата обращения: 01.03.2022). – Библиогр.: с. 137-152. – ISBN 978-5-9765-2056-1. – Текст : электронный.

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

| №<br>пп | Ссылка на<br>информационный ресурс                      | Наименование разработки<br>в электронной форме  | Доступность      |
|---------|---|---|------------------|
| 1.      | <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> | <b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеуроки и другие материалы по предметам школьной программы.  | Свободный доступ |
| 2.      | <a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>             | <b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ. | Свободный доступ |



|    |   |  |                  |
|----|---|--|------------------|
| 3. | <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a> | Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | Свободный доступ |
|----|---|--|------------------|

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 1. | <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>                 | Электронно-библиотечная система (ЭБС)<br>Университетская библиотека онлайн           | Регистрация через любой университетский компьютер.<br>В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет |
| 2. | <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>                                | Информационно-правовой портал  | Свободный доступ   |
| 3. | <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>                            | Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования | Свободный доступ   |
| 4. | <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>                        | Российская компьютерная справочно-правовая система                                   | Свободный доступ   |
| 5. | <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>               | Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»                                 | Свободный доступ   |
| 6. | <a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a> | История Олимпийских игр  | Свободный доступ   |
| 7. | <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>           | Министерство спорта РФ   | Свободный доступ   |

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.