

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
 образования  
 «Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО  
 Декан СПФ  
  
 Ю.Э. Макаревская  
 «30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УРИКОД  
  
 Иваненко А.В.  
 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Психология физической культуры и спорта**

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

Шифр и направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр (бакалавр, магистр, и т.п., согласно лицензии)
Профиль подготовки	Спортивная тренировка (наименование программы бакалавриата/магистратуры/специалитета)
Форма обучения	заочная (очная, заочная, очно-заочная)
Выпускающая кафедра	Физической культуры и спорта (название)
Кафедра-разработчик рабочей программы	Психологии и дефектологии (название)
Год набора	2022

Курс	Трудоёмкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	108/3	6	6	-	87	-	Экзамен (9)
<b>Итого:</b>	108/3	6	6	-	87	-	Экзамен (9)

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины: «Психология физической культуры и спорта».

Рабочую программу составил (и):  
Воронин Сергей Владимирович, к.п.н, доцент



Ф.И.О., ученое звание, подпись

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Заведующий кафедрой Т.Д.  
подпись

Дубовицкая Т.Д.  
Ф.И.О.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ Шер  
подпись

Городецкая И.В.  
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и  
методического обеспечения Васильченко  
подпись

Васильченко В.В.  
Ф.И.О.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год.  
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
Ф.И.О.

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год.  
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
Ф.И.О.

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год.  
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
Ф.И.О.

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год.  
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
Ф.И.О.

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организации

### **Задачи дисциплины:**

- содействие формированию мировоззрения у будущих учителей физической культуры. их личному росту;
- вооружение студентов основами психологических знаний: о методах психологии, закономерностях развертывания психических явлений, нравственного и психического развития учащихся, о формировании учебных коллективов при занятиях физической культурой;
- формирование у студентов умения анализировать педагогические ситуации, проникать во внутренний мир учащихся, применять психологические знания в практике общения, обучения и воспитания;
- формирование творческого подхода к своей профессии у студентов факультета физической культуры и спорта
- изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека;
- разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни;

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики, кроме ГЭ, ВКР)
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия человека Физиология человека Теория и методика физической культуры Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Биохимия спорта Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Ознакомительная практика Преддипломная практика

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b>		
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> способы планирования занятий по физической культуре с учетом различных факторов с целью оптимизации собственной профессиональной деятельности <i>Уметь:</i> применять на учебных занятиях по физической культуре запланированные способы оптимизации учебного занятия с детьми различных возрастных групп <i>Владеть:</i> навыками планирования учебных занятий по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и иных факторов для оптимизации образовательного процесса
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать:</i> особенности анатомического строения организма – морфологию и физиологию детей различных возрастных групп. <i>Уметь:</i> использовать психологические особенности учащихся различных возрастных групп для оптимизация учебного процесса на уроках физической культуры. <i>Владеть:</i> навыками определения индивидуальных психологических особенностей учащихся для выбора оптимальных средств мотивационного воздействия в учебном процессе
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> особенности, связанные с признаками биологического пола учащихся различных возрастных групп. <i>Уметь:</i> использовать возрастные особенности учащихся для оптимизации обратной связи на уроках физической культуры <i>Владеть:</i> навыками педагогического предвидения, основанных на знании возрастных особенностей учащихся при планировании и проведении различных форм занятий.
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и	ОПК-6.1 Формирует мотивационно-ценностные ориентации, раскрывающие роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании физически совершенного человека.	<i>Знать:</i> мотивы и ценности людей в сфере профессионального спорта высших достижений и любительского спорта <i>Уметь:</i> актуализировать в сознании учащихся индивидуально значимые для них мотивы и ценности для занятия физической культурой и спортом <i>Владеть:</i> навыками мотивационно-побуждающей речи для активизации учащихся на занятиях физической культурой

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.2 Применяет технологии физкультурно-спортивной деятельности, направленные на формирование мотивационных ценностей на ведение здорового образа жизни	<p><i>Знать:</i> особенности реализации педагогических технологий, направленных на актуализации в сознании учащихся установки на ведение здорового образа жизни</p> <p><i>Уметь:</i> применять различные педагогические приемы на уроках физической культуры, направленных на формирование направленности к ведению здорового образа жизни у учащихся</p> <p><i>Владеть:</i> навыками косвенного убеждения, позволяющих на занятиях физической культурой формировать у учащихся бессознательное стремление к здоровому образу жизни</p>
	ОПК-6.3 Использует современные специальные научные знания о значении ведения здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни	<p><i>Знать:</i> примеры влияния занятия физической культурой жизни на продолжительность жизни людей из различных стран</p> <p><i>Уметь:</i> формировать установку у учащихся на уроках физической культуры к улучшению качества собственной жизни</p> <p><i>Владеть:</i> навыками использования научных знаний о значении ведения здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни в конкретных учебных ситуациях на занятиях физической культурой.</p>

## 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ темы	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			СРС
			Контактная работа			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1	Тема 1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	4	-	-	-	4
2	Тема 2. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	4	-	-	-	4
3	Тема 3. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	4	-	-	-	4
4	Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	6	2	-	-	4

5	Тема 5. Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов	6	2	-	-	4
6	Тема 6. Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов	6	2	-	-	4
7	Тема 7. Психологическая подготовка спортсменов	6	-	2	-	4
8	Тема 8. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	6	-	2	-	4
9	Тема 9. Психология спортивного соревнования	6	-	2	-	4
10	Тема 10. Мотивационная сфера спортсмена	4	-	-	-	4
11	Тема 11. Индивидуально-типические особенности спортсменов	4	-	-	-	4
12	Тема 12. Психология тренировочного процесса	4	-	-	-	4
13	Тема 13. Личность и ее формирование в процессе занятия спортом	4	-	-	-	4
14	Тема 14. Спортивная команда как малая группа	4	-	-	-	4
15	Тема 15. Психология спортивной карьеры	4	-	-	-	4
16	Тема 16. Психология конфликтов в спортивной сфере	7	-	-	-	7
17	Контрольная работа	20				20
18	Экзамен	9	-	-	-	-
		108	6	6	-	87

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею. Понятие о состоянии монотонии и «психическом пресыщении». Причины возникновения состояния монотонии. Ее психологические механизмы и признаки. Возрастные особенности устойчивости к монотонии. Монотония и утомление. Меры борьбы с состоянием монотонности. Психологические особенности состояния «мертвой точки» и «второго дыхания». Особенности состояния "психической напряженности" в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, причины, вызывающие ее. Состояние фрустрации. Понятие о «фрустрационном пороге». Виды предстартовых и стартовых психических состояний. Их психологические особенности. Особенности пост-соревновательных психических состояний. Их влияние на восстановление.
2	Тема 5. Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Понятие о спортивных эмоциях. Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. Физиологические механизмы эмоций. Характеристика эмоций, возникающих при выполнении деятельности, и их формирование. Средства и психологические приемы, способствующие созданию положительного эмоционального фона и повышению активности школьников. Особенности эмоциональных переживаний школьников в связи с участием в спортивных соревнованиях. Роль эмоций в управлении поведением и деятельностью. Влияние спортивных эмоций на работоспособность спортсменов. Определение уровня эмоционального возбуждения и эмоциональной

		устойчивости школьников. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной тренировке, ее успокаивающая и возбуждающая части. Методика обучения аутотренингу.
3	Тема 6. Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Понятие о волевой подготовке. Психологическая характеристика важнейших волевых качеств. Объективные трудности, их обусловленность структурными особенностями упражнений. Субъективные трудности, их обусловленность индивидуальными психологическими особенностями личности. Ведущие волевые качества, их проявление в различных видах спорта и учет при ориентации и отборе. Психологический анализ уровня развития волевых качеств. Волевые усилия, их виды и особенности. Влияние проявления волевых усилий на эффективность выполняемых действий. Воспитание волевых качеств в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Мобилизация воли на успешное выполнение упражнений. Самовоспитание волевых качеств спортсменов.

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Тема 7. Психологическая подготовка спортсменов	Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки. Понятие об общей психологической подготовке и подготовке к предстоящему конкретному соревнованию. Их задачи и содержание. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика. Психологический анализ тактической подготовки школьников к предстоящему соревнованию. Вероятностное программирование тактико-технических действий. Планирование психологической подготовки.
2	Тема 8. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	Общая характеристика личности. Отличительные психологические особенности личности спортсмена. Спорт и характер. Их взаимосвязь. Воспитание в процессе занятий физкультурой и спортивной деятельности положительных черт характера. Проявление различных видов темперамента в спортивной деятельности. Влияние типологических особенностей свойств нервной системы на поведенческие и деятельностные характеристики школьников. Свойства темперамента: лабильность, ригидность, эмоциональная возбудимость, активность и реактивность, экстраверсия-интроверсия; личностная, реактивная и соревновательная тревожность. Тип спортивной направленности личности. Их учет при реализации принципа индивидуализации и отбора. Роль учителя и тренера в формировании взаимоотношений со школьниками-спортсменами.
3	Тема 9. Психология спортивного соревнования	Соревновательность как важнейшая характеристика спорта. Психологическая структура спортивного соревнования (по Р.Мартенсу). Объективные и субъективные показатели успеха/поражения в соревновании. Социально-психологический смысл ритуалов, традиций и символики в спорте. Психология судейства в спорте. Психология болельщика. Социально-психологические и индивидуальные типологии болельщиков. Влияние присутствия зрителей и болельщиков на результативность спортсменов. Зрелищность спортивных соревнований. Психологические особенности соревнований в массовых видах спорта.

#### 4.1.3 Лабораторные занятия – не предусмотрены учебным планом.

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Тема 1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
2	Тема 2. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
3	Тема 3. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
4	Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
5	Тема 5. Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
6	Тема 6. Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
7	Тема 7. Психологическая подготовка спортсменов	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
8	Тема 8. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
9	Тема 9. Психология спортивного соревнования	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
10	Тема 10. Мотивационная сфера спортсмена	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
11	Тема 11. Индивидуально-типические особенности спортсменов	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
12	Тема 12. Психология тренировочного процесса	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
13	Тема 13. Личность и ее формирование в процессе занятия спортом Тема 13. Личность и ее формирование в процессе занятия спортом	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
14	Тема 14. Спортивная команда как малая группа	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
15	Тема 15. Психология спортивной карьеры	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме
16	Тема 16. Психология конфликтов в спортивной сфере	Составление словаря терминов по теме. Изучение материала по теме

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.2.1 Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров/ Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2023.— 846 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/124165>.— IPR SMART, по паролю. - DOI:

- <https://doi.org/10.23682/124165> (дата обращения: 29.08.2022).
2. Психология спорта : монография / А. Н. Веракса, Ю. П. Зинченко, С. А. Исайчев [и др.] ; под редакцией В. А. Садовничий, Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкий. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. — 424 с. — ISBN 978-5-9217-0048-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27376.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
  3. Психология спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 170 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95422.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
  4. Психология физической культуры : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55586.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
  5. Психология физической культуры и спорта : практикум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-0169-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86453.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### 4.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№	Наименование СПБД
1	ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> (дата обращения: 29.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <a href="https://link.springer.com/">https://link.springer.com/</a> (дата обращения: 29.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
	Наименование ИИС
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> (дата обращения: 29.08.2022). – Текст :

электронный.
--------------

#### 4.2.3 Нормативные документы

1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 17 февраля 2021 г.). - URL: <http://xn--273--84dlf.xn--plai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf/> (дата обращения: 29.08.2022). – Текст: электронный.

2) Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022) //СПС КонсультантПлюс. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

3) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ФГОС ВО 3++) бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование: утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 122 "Об утверждении федерального... Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020. – URL: [https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/440302\\_B\\_3\\_15062021.pdf](https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/440302_B_3_15062021.pdf) (дата обращения: 29.08.2022). – Текст: электронный.

#### 4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
--

1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, [2010-]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 29.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
--

2. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [2010-]. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> (дата обращения: 29.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
--

3. Образовательная платформа Юрайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 29.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
--

4. Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 29.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный. (при наличии доступа к изданию)
---

#### 4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

### **Вопросы к экзамену:**

1. Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки.
2. Возникновение, развитие и современное состояние психологии физического воспитания в России и за рубежом.
3. Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта.
4. Связь психологии физического воспитания и спорта с общей, возрастной и педагогической психологией, физиологией спорта, теорией и методикой физической культуры.
5. Задачи психологии физического воспитания и спорта, ее значение в педагогической подготовке учителей физической культуры для школы.
6. Методы исследования в психологии физического воспитания.
7. Педагогическая направленность психологии физического воспитания и спорта
8. Понятие о физкультурной и спортивной деятельности. Их отличительные психологические особенности: эмоциональная насыщенность, волевой характер, общественная значимость.
9. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.
10. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
11. Типология видов спорта.
12. Цели и мотивы спортивной деятельности, их возрастные особенности.
13. Стадии изменений и формирования мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой и спортом по мере формирования личности.
14. Учет мотивов, интересов, склонностей, способностей при ориентации и отборе школьников.
15. Значение силы стимулирующих воздействий мотивации. Закон Джеркса-Додсона.
16. Компоненты спортивной деятельности и их характеристика.
17. Стили деятельности учителя физической культуры и пути их формирования: стихийный, целенаправленный.
18. Стили руководства учителя физической культуры: авторитарный, демократический, либеральный, смешанный.
19. Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности.
20. Понятие о процессе обучения физическим упражнениям. Его психологические особенности.
21. Психологические особенности знаний-представлений об изучаемом движении.
22. Психологическая характеристика знаний-понятий об изучаемом движении.
23. Роль ощущений и восприятий в обучении движениям.
24. Тренирующее действие представления движения.
25. Учет психологических особенностей двигательной структуры физических упражнений в процессе формирования двигательных навыков.
26. Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы.
27. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею.
28. Характеристика эмоций, возникающих при выполнении деятельности, и их формирование.
29. Средства и психологические приемы, способствующие созданию положительного эмоционального фона и повышению активности школьников.

30. Субъективные трудности, их обусловленность индивидуальными психологическими особенностями личности.
31. Волевые усилия, их виды и особенности.
32. Влияние проявления волевых усилий на эффективность выполняемых действий.
33. Воспитание волевых качеств в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
34. Мобилизация воли на успешное выполнение упражнений.
35. Самовоспитание волевых качеств спортсменов.
36. Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов.
37. Виды психологической подготовки.
38. Понятие об общей психологической подготовке и подготовке к предстоящему конкретному соревнованию.
39. Этапы психологической подготовки к конкретному соревнованию и их характеристика.
40. Мотивы участия в соревнованиях и их формирование.
41. Приемы и средства, побуждающие спортсмена стремиться к достижению наилучших.
42. Вероятностное программирование тактико-технических действий.
43. Планирование психологической подготовки.
44. Методы психологической подготовки спортсмена.
45. Индивидуализация психологической подготовки.
46. Психологическое обеспечение методов работы преподавателя физического воспитания (инструктора по физической культуре) с разными группами населения.
47. Методы формирования мотивации здорового образа жизни.
48. Отличительные психологические особенности личности спортсмена.
49. Спорт и характер. Их взаимосвязь.
50. Воспитание в процессе занятий физкультурой и спортивной деятельности положительных черт характера.
51. Свойства темперамента: лабильность, ригидность, эмоциональная возбудимость, активность и реактивность, экстраверсия-интроверсия; личностная, реактивная и соревновательная тревожность.
52. Структурные особенности малых социальных групп в спорте.
53. Факторы, определяющие положение спортсмена в коллективе.
54. Проблема «психологической совместимости» членов спортивного коллектива.
55. Лидерство, формальное и неформальное руководство. Классификация видов лидерства.
56. Типы лидерства (руководства) по содержанию работы, по характеру деятельности, по стилю руководства.
57. Соревновательность как важнейшая характеристика спорта.
58. Психологическая структура спортивного соревнования (по Р.Мартенсу).
59. Психология болельщика. Социально-психологические и индивидуальные типологии болельщиков.
60. Влияние присутствия зрителей и болельщиков на результативность спортсменов.

**Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:**

*Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.*

*В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при*

*решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.*

**Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен):**

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал по дисциплине «Основы общей психологии», исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, правильно и точно подтверждает сделанные при решении практических заданий выводы соответствующими нормативными документами, точно и правильно производит расчет показателей, демонстрирует полноту и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, в том числе основные направления психологического консультирования, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, затрудняется подтвердить сделанные при решении практических заданий выводы хотя бы одним нормативным документом, допускает ошибки при проведении расчетов показателей, неточно использует основные процедуры и действия в предложенном практическом задании.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

#### **Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

### **Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену.**

При подготовке к экзамену следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На экзамене студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на экзамене студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

## **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

## **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения

результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы). Практические занятия в форме практической подготовки: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы), Подробный перечень используемого материально-технического обеспечения приведен в договоре (дополнительном соглашении).

3. Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

4. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, выполнения СРС.

5. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

*Microsoft Windows*

*Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение.*

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

#### **5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины**  
**«Психология физической культуры и спорта»** \_  
(указывается наименование дисциплины)

**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**бакалавриат**

**профиль " Спортивная тренировка "**

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

\_\_\_\_\_ **«Психология физической культуры и спорта»** \_

\_\_\_\_\_ Дисциплина обязательной части учебного плана \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ *заочная форма обучения* \_\_\_\_\_

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	108/3
Цель изучения дисциплины	подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организации
Содержание дисциплины (основные темы, разделы, модули)	Тема 1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта Тема 2. Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности Тема 3. Психологическая характеристика процесса обучения физическим упражнениям Тема 4. Психофизиологические состояния, возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности Тема 5. Спортивные эмоции и их развитие в процессе общей психологической подготовки спортсменов Тема 6. Волевая подготовка в процессе общей психологической подготовки спортсменов Тема 7. Психологическая подготовка спортсменов Тема 8. Психологические аспекты воспитания личности и спортивного коллектива Тема 9. Психология спортивного соревнования Тема 10. Мотивационная сфера спортсмена Тема 11. Индивидуально-типические особенности спортсменов Тема 12. Психология тренировочного процесса Тема 13. Личность и ее формирование в процессе занятия спортом Тема 14. Спортивная команда как малая группа Тема 15. Психология спортивной карьеры Тема 16. Психология конфликтов в спортивной сфере
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-1. ОПК-6.

Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий</p> <p>ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся</p> <p>ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий</p> <p>ОПК-6.1 Формирует мотивационно- ценностные ориентации, раскрывающие роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании физически совершенного человека.</p> <p>ОПК-6.2 Применяет технологии физкультурно-спортивной деятельности, направленные формирование мотивационных ценностей на ведение здорового образа жизни</p> <p>ОПК-6.3 Использует современные специальные научные знания о значении ведения здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Теория и методика физической культуры</p> <p>Гимнастика и методика преподавания</p> <p>Легкая атлетика и методика преподавания</p> <p>Спортивные игры и методика преподавания</p> <p>Биохимия спорта</p> <p>Плавание и методика преподавания</p> <p>Атлетическая гимнастика и методика преподавания</p> <p>Ознакомительная практика</p> <p>Преддипломная практика</p>
Образовательные технологии	<p>Лекции, практическое занятие, выполнение домашнего задания, срс, выполнение контрольной работы</p>
Форма промежуточной аттестации	<p>Экзамен</p>