

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

## Психология физической культуры рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>
Учебный план	b490302-АдФВ-23-1.plx 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 2
аудиторные занятия	48	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	36	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	18 1/6			
Неделя	18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):  
*Доцент, Шнейдер В.Ю.*

Рабочая программа дисциплины

**Психология физической культуры**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цель дисциплины «Психология физической культуры» – формирование психологической компетентности бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", заключающейся в овладении: основами планирования содержания занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; опытом оценки закономерностей развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисов, обусловленных их психическим созреванием и функционированием; способностью учитывать сенситивные периоды развития тех или иных функций; навыками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Педагогика физической культуры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Основы научно-методической деятельности
2.2.2	Спортивный отбор
2.2.3	Специальная психология
2.2.4	Комплексный контроль в адаптивной физической культуре
2.2.5	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.6	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-4.2:** Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний

**ОПК-7.2:** Способен определять закономерности развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**ОПК-7.3:** Способен определять кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием

**ОПК-7.4:** Способен определять сенситивные периоды развития тех или иных функций

**ОПК-13.3:** Учитывает психологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;
3.1.2	- закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.3	- особенности кризисов, обусловленных их физическим и психическим созреванием и функционированием;
3.1.4	- сенситивные периоды развития тех или иных функций организма занимающихся;
3.1.5	- психологические особенности занимающихся различного пола и возраста, нозологические формы заболеваний занимающихся.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;
3.2.2	- определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.3	- проводить диагностику кризисов, обусловленных физическим и психическим созреванием и функционированием организма занимающихся;
3.2.4	- оценивать развитие психических функций с учетом сенситивных периодов развития;

3.2.5	- учитывать психологические особенности занимающихся различного пола и возраста при планировании занятий.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- опытом применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств занимающихся;
3.3.2	- навыками определения закономерностей развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.3.3	- средствами и методами оценки кризисов, обусловленных физическим и психическим созреванием и функционированием организма занимающихся;
3.3.4	- средствами и методами оценки сенситивных периодов развития психических функций занимающихся;
3.3.5	- планировать содержание занятий психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>					
1.1	Предмет, цели и задачи психологии физической культуры как учебной дисциплины. /Лек/	2	2	ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.2	Особенности деятельности в физической культуре. Психологическая систематика видов спорта. /Пр/	2	4	ОПК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.3	Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Психология спорта - прикладная отрасль психологического знания. Педагогическая направленность физической культуры. /Ср/	2	8	ОПК-7.2 ОПК-7.4 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
	<b>Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Психологическая характеристика физических качеств /Лек/	2	2	ОПК-4.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1	
2.2	Реакция в спорте. Оценка свойств нервных процессов. /Пр/	2	4	ОПК-4.2	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э2	
2.3	Двигательные ощущения - основа регуляции моторных действий. /Ср/	2	8	ОПК-4.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
2.4	Психологические особенности двигательных навыков. /Лек/	2	2	ОПК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э3	
2.5	Стадии формирования двигательных навыков. /Пр/	2	4	ОПК-4.2 ОПК-7.4	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
2.6	Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. /Ср/	2	8	ОПК-7.2 ОПК-13.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э2	
2.7	Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. /Лек/	2	2	ОПК-4.2 ОПК-13.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	

2.8	Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. /Пр/	2	4	ОПК-4.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э2	
2.9	Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. /Ср/	2	8	ОПК-7.3 ОПК-13.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	<b>Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА</b>					
3.1	Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. /Лек/	2	2	ОПК-7.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
3.2	Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. /Пр/	2	4	ОПК-4.2 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э2 Э3	
3.3	Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. /Ср/	2	6	ОПК-4.2 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э2 Э3	
	<b>Раздел 4. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП</b>					
4.1	Социально-психологические особенности спортивной группы. Успешность спортивной деятельности и общение. /Лек/	2	2	ОПК-4.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
4.2	Социально-психологический климат в спортивной группе. Лидерство в спортивной группе. /Пр/	2	4	ОПК-4.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2 Э3	
4.3	Взаимоотношения в системе "тренер—спортсмен". /Ср/	2	6	ОПК-13.3	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Э2 Э3	

	<b>Раздел 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
5.1	Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологические особенности спортивного соревнования. /Лек/	2	2	ОПК-4.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
5.2	Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. /Пр/	2	4	ОПК-7.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1	
5.3	Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. /Ср/	2	8	ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1	
5.4	Основы психорегуляции в спорте. /Лек/	2	2	ОПК-7.3 ОПК-13.3	Л1.3Л2.1Л3.1 Э3	
5.5	Методика психорегуляции в спорте. /Пр/	2	4	ОПК-7.3 ОПК-13.3	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Э3	
5.6	Методика психорегуляции в спорте. /Ср/	2	8	ОПК-7.3 ОПК-13.3	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Э3	
	<b>Раздел 6. Контроль</b>					

6.1	Написание плана психологической подготовки /Контр.раб./	2	12	ОПК-4.2 ОПК-7.2 ОПК-13.3	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э3	
6.2	Тестирование. /Контр.раб./	2	12	ОПК-4.2 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-7.4 ОПК-13.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	Тестирование по разделам, включая итоговое.
6.3	/Экзамен/	2	12	ОПК-4.2 ОПК-7.2 ОПК-7.3 ОПК-7.4 ОПК-13.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	Устный опрос по теоретическому материалу. Тестирование.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Родионов А. В., Родионов А. В.	Психология физической культуры и спорта: учебник	М.: Академия, 2010	20
Л1.2	Яковлев Б. П., Апокин В. В., Бабушкин Г. Д.	Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры	Москва: Sport, 2016	40
Л1.3	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Ильин Е. П.	Психология физического воспитания: Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры	СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2000	24
Л2.2	Гогунев Е. Н., Мартъянов Б. И.	Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов	М.: Academia, 2000	31
Л2.3	Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д.	Психология физической культуры: Рекомендовано учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300.62 - Физическая культура	Moscow: Спорт, 2016, электронный ресурс	2
Л2.4	Серова Л.К.	Психология физической культуры и спорта: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр НФРА- М", 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

ЛЗ.1	Хозиев В. Б.	Психология физической культуры: учебное пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2006	42
ЛЗ.2	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020, электронный ресурс	1
ЛЗ.3	Попова, И. А., Хайбуллин, Ю. В.	Психология физической культуры и спорта: практикум	Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1

#### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Национальный психологический журнал\ Психология спорта/ <a href="http://npsyj.ru/sections/detail.php?Sections=2760">http://npsyj.ru/sections/detail.php?Sections=2760</a>
Э2	Психологические тесты\ Оценка личностных качеств спортсмена/ <a href="http://www.fizkultuaisport.ru/psixologiya/testy.html">http://www.fizkultuaisport.ru/psixologiya/testy.html</a>
Э3	Центр психологии спорта/ <a href="http://www.psysports.ru">www.psysports.ru</a>

#### **6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

#### **6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий, укомплектованные техническими средствами (компьютеры, презентационные оборудование) для предоставления учебной информации студентам, проведения текущего контроля (работа с компьютерными тестами).
-----	---