

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

Психология физической культуры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-23-1.plx
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 60
часов на контроль 36

Виды контроля в семестрах:
экзамены 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	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 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

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 «Физическая культура», заключающейся в овладении анализом эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки; умением проектировать и реализовать мероприятия, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств; регулировать деятельность занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения, планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей, проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
1.2	формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни, осуществлять контроль психического состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей, выбирать и реализовывать стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам, устанавливать конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создавать благоприятный микроклимат в коллективе.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Педагогика физической культуры
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Биомеханика двигательной деятельности
2.2.2	Научные исследования в сфере физической культуры и спорта
2.2.3	Спортивная метрология
2.2.4	Волейбол с методикой преподавания
2.2.5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.6	Комплексный контроль в физической культуре и спорте
2.2.7	Планирование урока физической культуры в школе
2.2.8	Спортивная социология
2.2.9	Формирование культуры здорового образа жизни
2.2.10	Производственная практика, преддипломная практика

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

ОПК-10.1: Выбирает и реализует стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам

ОПК-10.2: Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе

ОПК-9.2: Осуществляет контроль психического состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей

ОПК-5.1: Проектирует и реализует мероприятия, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств

ОПК-5.2: Регулирует деятельность занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Теоретические основы стиля общения, адекватного контингенту воспитанников и педагогическим задачам
3.1.2	Психологические основы конструктивных взаимоотношений и организации взаимодействия между участниками образовательного процесса, создания благоприятного микроклимата в коллективе
3.1.3	Основы контроля психического состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей
3.1.4	Содержание и методы планирования и проведения мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей
3.1.5	Основы проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности

3.1.6	Теоретические основы формирования у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни
3.1.7	Основы проектирования и реализации мероприятий, направленных на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств
3.1.8	Содержание деятельности занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения
3.1.9	Методы анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки
3.2 Уметь:	
3.2.1	Демонстрировать стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам
3.2.2	Выстраивать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса, создавать благоприятный микроклимат в коллективе
3.2.3	Осуществлять контроль психического состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей
3.2.4	Планировать и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей
3.2.5	Проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
3.2.6	Формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни
3.2.7	Проектировать и реализовать мероприятия, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств
3.2.8	Регулирует деятельность занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения
3.2.9	Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки
3.3 Владеть:	
3.3.1	Навыками общения, адекватного контингенту воспитанников и педагогическим задачам
3.3.2	Навыками конструктивных взаимоотношений и организации взаимодействия между участниками образовательного процесса, создания благоприятного микроклимата в коллективе
3.3.3	Средствами и методами контроля психического состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей
3.3.4	Опытном планировании и проведении мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей
3.3.5	Навыками проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
3.3.6	Навыками формирования у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни
3.3.7	Опытном проектировании и реализации мероприятий, направленных на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств
3.3.8	Навыками регуляции деятельности занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения
3.3.9	Опытном анализе эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
1.1	Предмет, цели и задачи психологии физической культуры как учебной дисциплины. /Лек/	2	2	ОПК-5.1	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-5.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3	

1.3	Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Психология спорта - прикладная отрасль психологического знания. Педагогическая направленность физической культуры. /Ср/	2	8	ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3	
Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1	Психологическая характеристика физических качеств /Лек/	2	2		Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
2.2	Реакция в спорте. Оценка свойств нервных процессов. /Пр/	2	4		Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	
2.3	Двигательные ощущения - основа регуляции моторных действий. /Ср/	2	8		Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
2.4	Психологические особенности двигательных навыков. /Лек/	2	2		Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э3	
2.5	Стадии формирования двигательных навыков. /Пр/	2	4		Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	
2.6	Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	
2.7	Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. /Лек/	2	2	ОПК-5.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
2.8	Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. /Пр/	2	4	ОПК-9.2	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	
2.9	Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. /Ср/	2	8	ОПК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА						

3.1	Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. /Лек/	2	2	ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
3.2	Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. /Пр/	2	4	ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2 Э3	
3.3	Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. /Ср/	2	6	ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2 Э3	
Раздел 4. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП						
4.1	Социально-психологические особенности спортивной группы. Успешность спортивной деятельности и общение. /Лек/	2	2	ОПК-10.1 ОПК-10.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
4.2	Социально-психологический климат в спортивной группе. Лидерство в спортивной группе. /Пр/	2	4	ОПК-10.1 ОПК-10.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2 Э3	
4.3	Взаимоотношения в системе "тренер—спортсмен". /Ср/	2	6	ОПК-10.1 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2 Э3	
Раздел 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
5.1	Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Психологические особенности спортивного соревнования. /Лек/	2	2	ОПК-5.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
5.2	Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. /Пр/	2	4	ОПК-5.1	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
5.3	Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. /Ср/	2	8	ОПК-5.1	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
5.4	Основы психорегуляции в спорте. /Лек/	2	2	ОПК-9.2	Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э3	
5.5	Методика психорегуляции в спорте. /Пр/	2	4	ОПК-9.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э3	

5.6	Методика психорегуляции в спорте. /Ср/	2	8	ОПК-9.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э3	
Раздел 6. Контроль						
6.1	Написание плана психологической подготовки /Контр.раб./	2	12	ОПК-5.1 ОПК-9.2	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э3	
6.2	Тестирование /Контр.раб./	2	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3	Тестирование по разделам, включая итоговое.
6.3	/Экзамен/	2	12	ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-10.1 ОПК-10.2 ОПК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 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	Гогоунов Е. Н., Мартгьянов 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 электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Хозиев В. Б.	Психология физической культуры: учебное пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2006	42
Л3.2	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
Л3.3	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

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Национальный психологический журнал\ Психология спорта/ http://npsyj.ru/sections/detail.php?Sections=2760
Э2	Психологические тесты\ Оценка личностных качеств спортсмена/ http://www.fizkulturaimport.ru/psixologiya/testy.html
Э3	Центр психологии спорта/ www.psports.ru

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» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

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).
-----	---