

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.15.02 Психология физкультурно-спортивной деятельности  
на 144 часа(ов), 4 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

сформировать представление о личности как системном социальном качестве индивида, формирующемся в совместной деятельности и общении, о психологических подходах и методах изучения, диагностики и формирования личности

Способствовать повышению общей и психолого - педагогической культуры студентов, формированию индивидуальной психологической методологической базы, формированию психологического аспекта в деятельности тренера - преподавателя физической культуры и спорта.

Формирование у студентов способности для наблюдения и контроля психических процессов, состояний и свойств личности.

Задачи изучения дисциплины:

Ознакомить студентов с многообразием и сложностью психических процессов, раскрытие закономерности их функционирования

Дать необходимые знания по психологии физического воспитания и спортивной деятельности

Овладеть понятийным аппаратом, описывающим познавательную, эмоциональную, мотивационную и регуляторную сферы психического, проблемы личности, мышления, общения и деятельности, образования и саморазвития

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Освоение данной дисциплины строится на основе знаний, полученных при изучении дисциплин: психологии, педагогики, возрастной психологии, теории и методики физической культуры и спорта

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы), 144 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Всего часов
Общая трудоемкость		144
Аудиторные занятия, в т.ч.	51	51
Лекционные (ЛК)	17	17
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	34	34
Лабораторные (ЛР)	0	0

Самостоятельная работа студентов (СРС)	57	57
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-3	<p>УК-3.1. Знает: функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); источники, причины и способы управления конфликтами; методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; методы убеждения, аргументации своей позиции; сущностные характеристик</p> <p>УК-3.2. Умеет: эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; управлять</p>	<p>Знать: функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); источники, причины и способы управления конфликтами; методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; методы убеждения, аргументации своей позиции; сущностные характеристик</p> <p>Уметь: эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство,</p>

	<p>учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности; устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; применять технологии развития лидерских качеств и умений; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психологопедагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Имеет опыт: решения образовательных и спортивных задач в составе команды.</p>	<p>понимая и принимая их; управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности; устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; применять технологии развития лидерских качеств и умений; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психологопедагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>Владеть: Опытом решения образовательных и спортивных задач в составе команды.</p>
УК-6	<p>Знает: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; современное состояние,</p>	<p>Знать: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; современное состояние,</p>

	<p>стратегические цели и перспективу развития адаптивной физической культуры и спорта; принципы образования в течение всей жизни.</p> <p>УК-6.2. Умеет: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>УК-6.3. Имеет опыт: планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов.</p>	<p>стратегические цели и перспективу развития адаптивной физической культуры и спорта; принципы образования в течение всей жизни.</p> <p>Уметь: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>Владеть: Опыт: планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов.</p>
ОПК-7	<p>Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и</p>	<p>Знать: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и</p>

спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.

УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании

спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.

Уметь: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

Владеть: Опытом проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к

<p>средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов двигательной деятельности и видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов двигательной деятельности и видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>
---	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Психология физической культуры	1. Введение в психологию физического воспитания. Цель, предмет, объект и методы исследования психологии физического воспитания. Задачи психологии физического	48	7	14	0	27

воспитания. 2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании. (Психологические аспекты физического воспитания. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой. Воспитательное воздействие физической культуры. Учёт возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно - спортивной деятельности) 3. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания. иды активности и факторы, ее обуславливающие. Способы повышения активности учащихся на уроках. особенности внимания при занятиях физической культурой. 4. Психологические основы обучения двигательным навыкам. Теории построения и управления двигательным действием. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Функции преподавателя в процессе обучения движениям. Представление о движении. Алгоритмы при обучении спортивным действиям. 5. Проявление и воспитание воли в



			<p>процессе занятий физической культурой и спортом. Что такое воля. Возрастные проявления воли. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спорта. 6.</p> <p>Психологическая характеристика профессиональной деятельности тренера - преподавателя.</p> <p>Структура спортивно - педагогической деятельности.</p> <p>Характеристика стилей руководства. Творческая личность тренера - преподавателя. 7.</p> <p>Психология общения в спортивно - педагогической деятельности.</p> <p>Взаимопонимание -залог эффективности в общении. Стили педагогического общения и барьеры в общении.</p> <p>Коммуникативная компетентность - как условие успешной педагогической деятельности. 8.</p> <p>Профессионально - педагогическая направленность личности тренера - преподавателя. Понятие профессионально - педагогической направленности личности учителя тренера - преподавателя.</p>						
2	2.1	Психология спорта	8. Введение в психологию спорта.	60	10	20	0	30	

Цель, предмет, объект и методы исследования психологии спорта. Задачи психологии спорта. Развитие психологии спорта в России. 9.

Психологическая характеристика спортивной деятельности.

Психологическая система спортивной деятельности.

Психологические особенности спортивной деятельности. Структура и этапность спортивной деятельности. 10.

Индивидуально - психологические особенности в системе спортивной деятельности.

Психофизиологические особенности, определяющие выбор вида спорта.

Взаимосвязь уровня подготовленности спортсмена и индивидуальных особенностей.

Индивидуальные особенности спортсменов и уровень их спортивных достижений.

Психологическая характеристика физических качеств.

Психологические особенности двигательных навыков.

Двигательные ощущения основа саморегуляции моторных действий. 11.

Мотивация спортивной деятельности.

Спортивная мотивация в структуре личности.  
Структурно - функциональная модель спортивной мотивации.  
Проявление мотивации в спортивной деятельности. 12.  
Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов. 13.  
Психология спортивного коллектива. Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды.  
Динамические процессы в команде.  
Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. 14.  
Психология общения в спорте. Понятие, функции и средства общения. Типы и виды общения. Управление общением в команде. 15.  
Идеомоторная тренировка в спорте.  
Роль представлений в управлении движениями.  
Специализированные восприятия в спорте.  
Реакции в спорте.  
Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.  
Предсоревновательные психические состояния.  
Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.

Экстремальные ситуации  
соревновательного характера. 16.  
Психологические основы физической подготовки.  
Психологическая сущность физической подготовки.  
Психологическая характеристика основных физических качеств. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств. Интеграция физических и психологических средств, методов в развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов. 17.  
Психологические основы тактической подготовки спортсмена.  
Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической подготовки.  
Психологические особенности мышления в спортивной деятельности.  
Психологические особенности планирования тактических действий.  
Факторы, обуславливающие принятие решения.  
Индивидуальный стиль деятельности в спорте.  
18. Интуиция и интуитивность в спорте.  
Анализ понятий интуиции и интуитивности.

Реализация интуиции в спортивной деятельности. Интуиция и антиципация. 19.

Психология спортивного соревнования. психологические особенности спортивного соревнования. Характеристика предстартовых состояний. Состояние психической готовности спортсмена. Диагностика предстартового состояния спортсменов.

Регуляция предстартовых состояний. 20.

Психодиагностика в спорте.

Психодиагностика: понятие и содержание. Требования к тестам психодиагностики.

Методика психодиагностических измерений в спорте. Методы исследования психических процессов. методы исследования свойств личности, Методы диагностики функциональных состояний. Методы изучения групповой деятельности.

Психолого - педагогические рекомендации. 21.

Психические состояния в спорте. Понятия и параметры состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Причины

возникновения неблагоприятных психических состояний.  
Предотвращение неблагоприятных психических состояний.

22. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов.  
психологическое обеспечение тренировочного процесса.

Психологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.  
психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе углублённой спортивной специализации.  
психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования. 23.

Психорегуляция в спорте. Понятие психорегуляции и назначение.

Психофизиологические основы психорегуляции.

Методы психорегуляции.

Факторы, условия и закономерности формирования и проявления способности к психорегуляции.

Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного

			совершенствования.					
Итого				108	17	34	0	57

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в психологию физического воспитания. Психологические характеристики деятельности в физическом воспитании.	Введение в психологию физического воспитания. Цель, предмет, объект и методы исследования психологии физического воспитания. Задачи психологии физического воспитания. Психологические аспекты физического воспитания. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой. Воспитательное воздействие физической культуры. Учёт возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно - спортивной деятельности/	1
	1.1	2. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания.	Виды активности и факторы, ее обуславливающие. Способы повышения активности учащихся на уроке. Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой.	1
	1.1	3. Психологические основы обучения двигательным навыкам.	Теории построения и управления двигательным действием. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Функции преподавателя в процессах обучения движениям. Представления о движении. Алгоритмы при обучении спортивным действиям. Индивидуализация обучения спортивным действиям.	1
	1.1	4. Проявление и воспитание воли в процессе занятий	Проявление воли при выполнении физических упражнений. Возрастные проявления воли. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	1

		физической культурой и спортом.		
	1.1	5. Психологическая характеристика профессиональной деятельности тренера - преподавателя	Структура спортивно - педагогической деятельности. Характеристика стилей руководства. Творческая активность тренера - преподавателя. в спортивно - педагогической деятельности.	1
	1.1	Психология общения в спортивно - педагогической деятельности.	Что входит в понятие эффективного общения. Стили и барьеры педагогического общения. Коммуникативная компетентность - условие успешности педагогической деятельности. Структура коммуникативной компетентности.	1
	1.1	Профессионально - педагогическая направленность личности тренера - преподавателя	Понятие профессионально - педагогической направленности личности тренера - преподавателя. Интерес к спортивно - педагогической деятельности. Формирование профессионального интереса к спортивно - педагогической деятельности.	1
2	2.1	Введение в психологию спорта.	Предмет психологии спорта. Развитие психологии спорта в России. Задачи психологии спорта.	1
	2.1	Психологическая характеристика спортивной деятельности.	Психологическая система спортивной деятельности. Этапность спортивной деятельности.	1
	2.1	Индивидуально - психологические особенности в системе спортивной деятельности.	Индивидуально - психологические особенности в системе спортивной деятельности, обуславливающие выбор вида спорта. Взаимосвязь уровня подготовленности спортсмена и индивидуальных особенностей. Индивидуальные особенности спортсменов и уровень их спортивных достижений.	1



			Индивидуальные различия и эффективность в спортивной деятельности.	
	2.1	Мотивация спортивной деятельности.	Спортивная мотивация в структуре личности. Структурно - функциональная модель спортивной мотивации. Проявление мотивации в спортивной деятельности. Характеристика типов отношений к занятиям спорта.	1
	2.1	Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов.	Формирование и управление спортивной мотивацией на этапе начальной специализации. Формирование спортивной мотивацией на этапе углубленной специализации. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего мастерства. Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства.	1
	2.1	Психология спортивного коллектива.	Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Динамические процессы в команде. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.	1
	2.1	Идеомоторная тренировка в спорте.	Понятие идеомоторного акта. Идеомоторные акты при настройке к действию. Принципы идеомоторной тренировки. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.	1
	2.1	Психологические основы физической подготовки.	Психологическая сущность физической подготовки. Психологическая характеристика основных физических качеств. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств. Осознание физических качеств.	1
	2.1	Психологические основы тактической подготовки	Понятие тактики , тактической подготовленности, задачи тактической подготовки. Психологические особенности	1

		спортсмена.	мышления в спортивной деятельности. Психологические особенности планирования тактических действий. Факторы, обуславливающие принятие решений. Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Классификация индивидуальных стилей деятельности в спорте.	
	2.1	Психодиагностика в спорте.	Психодиагностика: понятие и содержание. Методика психодиагностических измерений в спорте. Методы исследования свойств личности. Методы диагностики функциональных состояний. Методы изучения групповой деятельности. Психолого - педагогические рекомендации.	1

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	1. Введение в психологию физического воспитания. Цель, предмет, объект и методы исследования психологии физического воспитания. Задачи психологии физического воспитания.	Мозговой штурм; " Какие задачи решает психология физического воспитания"	2
	1.1	Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания. Особенности	Тренировкам внимания, работа в парах.	2

		внимания учащихся при занятиях физической культурой.		
	1.1	Психологические основы обучения двигательным навыкам.	Групповая дискуссия; "Почему при обучении двигательным навыкам лежит психологическая основа?"	2
	1.1	Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	Решение психологических ситуативных задач по волевым проявлениям. Работа в командах по 3 человека.	2
	1.1	Психологическая характеристика профессиональной деятельности тренера - преподавателя	Мозговой штурм; "Что включает в себя психологическая характеристика тренера", и нужны ли знания психологии тренеру как в профессиональном плане, так и в личном развитии..	2
	1.1	Психология общения в спортивно - педагогической деятельности.	Решение задач по разным видам и типам общения.	2
	1.1	Психология общения в спортивно - педагогической деятельности.	Стили и барьеры педагогического общения. Мозговой штурм.	2
	1.1	Профессионально - педагогическая направленность личности	Диспут: "Профессионально - педагогическая направленность тренера - это....?"	2

		тренера - преподавателя		
	1.1	Профессионально - педагогическая направленность личности тренера - преподавателя	Решение задач на общение между тренером и спортсменом, тренером и родителями спортсмена, тренером и руководителем клуба.	2
2	2.1	Введение в психологию спорта.	Групповая дискуссия на тему: "Практические задачи психологии спорта". Мозговой штурм. Разработать психологические условия для повышения эффективности спортивной тренировки.	2
	2.1	Психологическая характеристика спортивной деятельности.	Диспут по теме: "Структура спортивной деятельности".	2
	2.1	Индивидуальные психологические особенности в системе спортивной деятельности.	Определение своего типа темперамента по методике Г. Айзенка. Исследовать нервную систему с помощью теп-пинг-теста. Сопоставить результаты двух тестов.	2
	2.1	Мотивация спортивной деятельности.	Мозговой штурм "Какие бывают мотивы". Решение ситуативных задач по мотивации детей разного возраста для занятий спортом.	2
	2.1	Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов.	Групповая дискуссия на тему: "Как концептуальная модель спортивной мотивации поможет решить задачи в спорте?"	2

	2.1	Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсмена	Мозговой штурм: " Можно ли управлять предсоревновательной мотивацией?"	2
	2.1	Психология спортивного коллектива.	Проведение социометрии в группе, обработка результатов, рекомендации после полученных результатов .	2
	2.1	Идеомоторная тренировка в спорте.	Практические упражнения на идеомоторную тренировку	2
	2.1	Психорегуляция в спорте. Понятие психорегуляции и назначение. Что такое саморегуляция. Психофизиологические основы психорегуляции. Методы психорегуляции	Методы психорегуляции. Работа в группах.	2
	2.1	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе начальной спортивной специализации.	Мозговой штурм, работа в группах, разработать рекомендации психологического обеспечения спортсменов к соревнованиям на разных этапах спортивной подготовки.	2

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Воспитательное воздействие физической культуры. Учёт возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно - спортивной деятельности.	Конспекты. Подготовка докладов и сообщений.	3
	1.1	Способы повышения активности учащихся на уроке. Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой.	Рефераты. Конспекты.	3
	1.1	Функции преподавателя в процессах обучения движениям. Представления о движении. Алгоритмы при обучении спортивным действиям. Индивидуализация обучения спортивным действиям.	Конспекты, доклады.	4
	1.1	Возрастные проявления воли. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	Конспекты, презентации. Подготовка докладов и сообщений.	4
	1.1	Характеристика стилей руководства. Творческая активность тренера - преподавателя в	Конспекты, доклады.	4

		спортивно - педагогической деятельности.		
	1.1	Стили и барьеры педагогического общения. Коммуникативная компетентность - условие успешности педагогической деятельности. Структура коммуникативной компетентности.	Доклады, презентации. Конспекты. Сравнительный анализ источников.	4
	1.1	Интерес к спортивно - педагогической деятельности. Формирование профессионального интереса к спортивно - педагогической деятельности.	Конспекты. Подготовка докладов и сообщений.	4
2	2.1	Психология общения в спорте. Понятие, функции и средства общения. Типы и виды общения. Управление общением в команде.	Конспекты. доклады.	4
	2.1	Интуиция и интуитивность в спорте. Анализ понятий интуиция и интуитивность. Реализации интуиции в спортивной деятельности. Интуиция и антиципация.	Конспекты. Доклады.	4
	2.1	Психология спортивного соревнования. Психологические особенности спортивного соревнования. Характеристика предстартовых соревнований. Состояние психической готовности спортсмена. Диагностика	Конспекты, доклады. Презентации.	5

		предстартового состояния спортсменов . Регуляция предстартовых состояний.		
	2.1	Психические состояния в спорте. Понятия и параметры состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний. Предотвращение неблагоприятных психических состояний.	Конспекты, доклады. Презентации.	5
	2.1	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов Психологическое обеспечение тренировочного процесса. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе начальной спортивной специализации. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе углубленной спортивной специализации. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования.	Конспекты, доклады. Презентации.	7
	2.1	Психорегуляция в спорте. Понятие	Конспекты, доклады. Презентации.	5



		<p>психорегуляции и назначение. Что такое саморегуляция.          Психофизиологические основы психорегуляции.          Методы психорегуляции.          Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования.</p>	
--	--	---	--

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. Немов Р.С. - Психология в 2- ч частях. Часть 1. Учебник - М. Издательство Юрайт, 2017
2. Немов Р.С. - Психология в 2- ч частях. Часть 2 . Учебник - М. Издательство Юрайт, 2017
3. Гогунев Е.Н. Мартынов Б.И. - психология физического воспитания и спорта. Учебник - Москва? Издательство АСАДЕМА 2000
4. Бабушкин Г.Д. Смоленцева В.Н. - Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений. изд. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007

##### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под ред. Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4.
2. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 147 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/514561> (дата обращения: 27.10.2023). - ISBN 978-5-534-06393-6 : 609.00.
3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Юрайт, 2023. - 367 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/511039> (дата обращения: 27.10.2023). - ISBN 978-5-534-00285-0 : 1199.00.

4.

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Большой психологический словарь. Сост. Мещеряков Б. Зинченко В. Олма - пресс 2004
2. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: АCADEMIA, 2010 - 366 с.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для спо / Г. Д. Горбунов. - 6-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 269 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/518244> (дата обращения: 27.10.2023). - ISBN 978-5-534-11152-1 : 1139.00.
2. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учебное пособие для вузов / Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П.; Бабушкин Г. Д. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 348 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47252-9. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/349970>
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 609 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/533661> (дата обращения: 27.10.2023). - ISBN 978-5-534-17746-6 : 2069.00.

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Научная электронная библиотека	<a href="https://www.elibrary.ru/">https://www.elibrary.ru/</a>
Детская психология	<a href="https://www.childpsy.ru/lib">https://www.childpsy.ru/lib</a>
Психология и педагогика спортивной деятельности	<a href="http://www.sport-psy.ru">http://www.sport-psy.ru</a>
Научно-популярный информационный психологический портал «Мир Психологии»	<a href="http://www.psychology.net.ru">http://www.psychology.net.ru</a>
Сайт психологической литературы открытого доступа	<a href="https://www.psychology.ru">https://www.psychology.ru</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АBBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС

"МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) АИБС "МегаПро"

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно записывать на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать

внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия,

который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается

на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы,

рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в

гlossарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы

практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении

практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное

изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь

материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной,

справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом

получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует

более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее

рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в

рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы,

диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок

межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;

- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;

- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения;

составлять план, формулировать тезисы;

- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;

- работать в разных

режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;

- пользоваться реферативными и справочными материалами;

- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;

- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.

- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода

подсказками, опорам в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);

- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения,

примеры, толкования, «словотворчество»;

- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;

- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);

- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;

- внимательно прочитать рекомендованную литературу;

- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Разработчик/группа разработчиков:  
Елена Ивановна Овчинникова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.