

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

Б1.В.06

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Психология физического воспитания и спорта

Разработчик (и):
Барышева Т.Д.
ст. преподаватель КПиКП
к.п.н., доцент

Утверждено на заседании кафедры
психологии и коррекционной
педагогики
протокол № 7 от 05 февраля 2026 г.
Заведующий кафедрой ПиКП



подпись

Афонкина Ю.А.
ФИО

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

- 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой**

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.	Знать: способы осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач; способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний. Уметь: осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний. Владеть: способами осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета. ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует	Знать: способы осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач; способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний. Уметь: осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний. Владеть: способами осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач

	способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	Знать: способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний Уметь: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний Владеть: способами осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Психология физической культуры.

Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры. Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

Тема 2. Психология спорта. Теоретические основы психологии спорта.

Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Международные организации психологов спорта. Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивнопедагогических дисциплин). Понятие об объектах психологии спорта. Направления и проблематика исследований. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры. Задачи психологии спорта. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной

деятельности. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей. Социальные функции спортивной деятельности. Культурноисторическая направленность и общие цели спортивной деятельности. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебнотренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

Тема 3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.

Общее понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка как процесс формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера. Виды психологической подготовки. Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Значение социокультурного и психологического воспитания, формирования мировоззрения в волевой подготовке спортсмена.

Тема 4. Психология личности и коллектива в спорте.

Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов. Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интравертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности. Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальными структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом. Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды, его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

Тема 5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности: психодиагностика, психологопедагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к спортивной жизни вообще, к выполняемой и предполагаемой нагрузке, отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям и к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму. Понятие о спортивной психодиагностике. Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики. Основные направления ее использования в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Применение психодиагностики в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команд: текущего обследования, этапного комплексного обследования, углубленного комплексного обследования. Методы спортивной психодиагностики. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования надежности психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, интеллекта. Методы исследования особенностей личности: мотивации, спортивных особенностей, свойств личности, методы диагностики и контроля психических состояний спортсменов. Психодиагностические методы исследования особенностей спортивных коллективов и межличностных отношений спортсменов.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению лабораторных/практических/контрольных работ (выбрать) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт».- М.: Академия, 2004.
2. Горбунов Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов по направлению «Физическая культура».- М.: Академия, 2009.
3. Попов А.И. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания.- М.: Флинта, 2001.

4. Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб.: Питер, 2009.

Дополнительная литература:

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов по специальности «Физическая культура и спорт».- М.: Академия, 2000.

2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физкультурного профиля.- М.: фонд «Мир», 2004.

3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. - СПб.: Питер, 2000.

4. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйн-берг Р.С., Гоулд Д. - Киев: Олимпийская литература, 1998.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

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

1) Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

2) Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office
- Windows 7 Professional
- Windows 10

3) Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip

4) Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader
- Mozilla FireFox
- LibreOffice.org

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	4/8											
Лекции	18			18								
Практические занятия	32			32								
Самостоятельная работа	58			58								
Подготовка к промежуточной аттестации												
Всего часов по дисциплине	108			108								
/ из них в форме практической подготовки	108			108								

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	36											
---------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Психология физической культуры. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)
2	Психология спорта. Теоретические основы психологии спорта
3	Психологические основы обучения и совершенствования в спорте
4	Психология личности и коллектива в спорте
5	Психологическое обеспечение спортивной деятельности