

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Мурманский арктический государственный университет»**  
**(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.21 Психология физического воспитания и спорта**

---

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы**  
**по направлению подготовки**

**49.03.01 Физическая культура**  
**направленность (профиль)**  
**Тренер, инструктор-методист**

---

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования профиля))

**высшее образование – бакалавриат**

---

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

---

квалификация

**заочная**

---

форма обучения

**2021**

---

год набора

**Составитель:**  
**Барышева Т.Д.,**  
магистр, старший преподаватель  
кафедры психологии

Утверждена на заседании  
кафедры психологии  
Психолого-педагогического института  
(протокол № 10 от 21 мая 2021 г.)

Зав. кафедрой

И.А. Синкевич

- 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** Б1.О.21 *Психология физического воспитания и спорта* - подготовка студентов к решению профессиональных задач психологического содержания в области физической культуры, спорта, осуществления деятельности тренера-инструктора.
- 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

- ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- ОПК-10 – способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;	ОПК-6.1 Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни. ОПК-6.3. Имеет опыт формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<b>Знать:</b> способы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
		<b>Уметь:</b> формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
		<b>Владеть:</b> способами формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни;
ОПК-10 – способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.1. Знает основы менеджмента, управления персоналом. ОПК-10.2. Умеет организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта. ОПК-10.3. Имеет опыт проведения физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований и других мероприятий оздоровительного характера.	<b>Знать:</b> организацию совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта
		<b>Уметь:</b> организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
		<b>Владеть:</b> способами организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

### **3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц или 216 часов, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовая работа	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
2	4	3	108	4	4	-	8	4	100	-	-	-
3	5	3	108	-	2	-	2	-	97	-	9	Экзамен
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>197</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Специфика психологии физической культуры и спорта как научной дисциплины	1	-		1		25	
2	Проблемы и задачи психологии физического воспитания и спорта	-	1		1		25	
3	Психическая регуляция двигательной активности человека	-	1		1		24	
4	Психология спортсмена	1	1		2	2	24	
5	Компоненты психологической подготовки спортсмена	1	1		2	2	24	
6	Социальная психология спорта	-	1		1		25	
7	Психология деятельности специалиста по физическому воспитанию и спорту	1	-		1		25	
8	Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной	-	1		1		25	

	деятельности							
	<b>Экзамен</b>							<b>9</b>
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>197</b>	<b>9</b>

## Содержание дисциплины

### **Тема 1. Специфика психологии физической культуры и спорта как научной дисциплины.**

История становления и развития психологии ФКиС. Психологическое содержание понятий физическая культура, физическое воспитание и спорт. Физическая культура как форма накопления и передачи универсального двигательного опыта. Взаимосвязь тела и психики. Связь психологии с биологией, медициной, педагогикой и другими науками при решении задач гармоничного развития человека. Психология и физическое воспитание. Психология рекреационной физкультуры. Психология восстановительной физкультуры. Психология адаптивной физкультуры.

Понятие о психологии спорта как прикладной отрасли психологического знания. Психология спорта и спортивная психология. Этапы становления и развития научных исследований по психологии спорта в России и за рубежом. Разделы психологии спорта, связь с другими отраслями психологии и смежными науками. Общие психологические особенности спорта как специфического вида деятельности. Психология экстремального спорта. Методы исследования в психологии спорта

Соревновательность как важнейшая характеристика спорта. Психология спортивного соревнования. 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. Значение спорта и физической культуры для современного социума.

### **Тема 2. Проблемы и задачи психологии физического воспитания и спорта.**

Психологические вопросы физического воспитания. Физическое Я как компонент Я-концепции человека. Схема тела как психологическое понятие. Структура и особенности развития физического Я в разные периоды детства, взрослости, старости. Чувство физической компетентности как мотивирующий фактор. Психологическая коррекция нереалистичного отношения человека к своему физическому Я. Образ физического тела в спортивной психологии и физической деятельности. Эмоциональная сфера человека и физическое воспитание. Умственная работоспособность и физическая активность.

Особенности и задачи физического воспитания на разных этапах истории человеческого общества. Актуальные проблемы и задачи психологии ФВ: разработка психологических основ физического воспитания, изучение предпосылок приобщения различных групп населения к здоровому образу жизни, разработка психологических основ деятельности специалистов в области разных форм физической культуры, развитие установок фитнес-культуры.

Психологические факторы и условия, способствующие привлечению широких масс населения к занятиям физкультурой и спортом (мотивирующие факторы): продление жизни, физическое здоровье, психическое здоровье, красота, соревновательность и др. Мотивационные основы занятий физкультурой в разных возрастных группах. Гендерный аспект занятий физкультурой. Факторы активизации деятельности участников занятий по физической культуре. Объективные и субъективные показатели оптимальности физических нагрузок.

Формы современного спорта. Понятие о спорте как сложной социотехнической системе. Проблема классифицирования видов спорта. Психологические классификации видов спорта. Психологические проблемы спорта высших достижений. Критические факторы, сопутствующие спорту высших достижений: спортивные травмы, стрессы, ранний уход из спорта, жизнь и карьера после окончания спортивной деятельности. Взаимосвязь психологии спорта и психологии физического воспитания.

### **Тема 3. Психическая регуляция двигательной активности человека.**

Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития. Двигательная активность человека. Понятие о психомоторике. Произвольность и управляемость двигательных действий.

Психофизиология движений и психофизиология активности (теории Н.А. Бернштейна, П.К.

Анохина, Е.Н. Соколова и др.). Механизмы организации движений. Принцип сенсорных коррекций. Процесс формирования двигательного навыка. Влияние психического образа на исполнение движений (П.Ф. Лесгафт, Б.М. Ломов, П.А. Рудик, А.Ц. Пуни и др.). Современное понимание сущности двигательных программ. Виды двигательных программ.

Механизмы формирования навыка – характеристики периодов. Взаимодействие навыков. Условия успешного формирования навыков. Кривая научения. Психологическая сущность умений. Пути формирования умений. Компетентность тренера в формировании двигательных навыков воспитанников.

#### **Тема 4. Психология спортсмена.**

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Факторы формирования личности спортсмена. Свойства нервной системы как биологические предпосылки черт личности. Психомоторная сфера личности. Психомоторные способности. Психологическая структура личности спортсмена. Личностно обусловленные индивидуальные стили деятельности и общения спортсмена.

Мотивация спортивной деятельности. Уровень притязаний и самооценка спортсмена. Эффекты эмоционального выгорания спортсменов высшего уровня. Устойчивость к эмоциональным стрессам. Психические состояния в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный период. Понимание психологических особенностей тренировки и соревнования. Волевая сфера личности спортсмена. Интеллект спортсмена. Развитие тактического мышления спортсмена в спортивной деятельности.

Методы саморазвития личности спортсмена. Психологические основы спортивного совершенствования. Акмеология спорта.

#### **Тема 5. Компоненты психологической подготовки спортсмена.**

Психологическая подготовка и психологическая готовность спортсмена. История исследований психологической готовности спортсменов. Место психологической готовности в системе общей подготовки спортсмена.

Взаимосвязь психологической подготовки с теоретической, общефизической, специальной, технической и тактической подготовкой в спортивной деятельности. Психологические основы общефизической, специальной, технической и тактической подготовки спортсмена и команды.

Виды психологической готовности. Факторы психологической готовности. Психическая готовность как ядро психологической подготовки в спорте.

Структурные элементы и направления психологической подготовки спортсмена. Методы психологической подготовки в спорте и физической культуре. Идеомоторная тренировка. Психологические тренинги профильной направленности в спорте.

#### **Тема 6. Социальная психология спорта.**

Социально-психологические явления в командных и индивидуальных видах спорта. Социально-психологические особенности спортивной группы.

Спортивная группа и команда. Формальная и неформальная структура группы. Распределение социальных ролей в команде. Стили руководства. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологические функции капитана команды. Тренер как лидер и руководитель команды.

Факторы совместимости и срабатываемости. Явления соперничества и сотрудничества. Психологический климат, дух команды, способы их изучения, формирования и управления. Взаимодействие тренера и психолога по формированию психологического климата в команде.

#### **Тема 7. Психология деятельности специалиста по физическому воспитанию и спорту.**

Специфика деятельности учителя физической культуры. Профессионально важные качества учителя ФК и требования к его педагогическим способностям. Личностная готовность педагога по физическому воспитанию к профессиональной деятельности. Критерии эффективности его деятельности. Типичные психологические затруднения учителя ФК в педагогической деятельности. Психология общения на занятиях по физическому воспитанию. Динамика профессионального самосознания учителя ФК. Индивидуальный стиль деятельности учителя ФК. Психолого-педагогические технологии, применяемые на занятиях по физическому воспитанию.

Психология деятельности инструктора по физическому воспитанию, личного тренера-коуча в фитнес-группах. Взаимодействие с тренируемым. Взаимопонимание целей физического развития и совершенствования. Харизматичность и имидж тренера-коуча фитнес-программ.

Психология тренера. Специфика и структура тренерской деятельности. Профессионально

важные качества тренера и требования к его педагогическим способностям. Психологическая подготовка тренера. Компоненты личностной готовности тренера к профессиональной деятельности. Критерии эффективности его деятельности. Психологическая типология тренеров. Психология общения тренера в индивидуальных и командных видах спорта. Психологическая культура взаимодействия со спортсменом. Психологические особенности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных команд. Индивидуальный стиль тренерской деятельности. Психолого-педагогические технологии, применяемые тренером. Взаимодействие тренера с представителями смежных профессий.

#### **Тема 8. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности.**

Психологические основы диагностики и отбора в спорте. Методы оценки уровня развития психомоторики. Развитие мотивации, самооценки, самоконтроля, целеполагания, помехоустойчивости, соревновательной надежности спортсмена. Методы психологической подготовки спортсмена. Индивидуализация психологической подготовки тренируемых.

Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Современные методы психорегуляции. Психогигиена в спорте. Психологическое сопровождение спортивной карьеры. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры и ресоциализации.

Формирование психологической компетентности специалистов в области физкультурной и спортивной деятельности. Психологическое обеспечение методов работы преподавателя физического воспитания (инструктора по физической культуре) с разными группами населения. Методы и правила психолого-педагогического изучения личности школьника учителем ФК. Методы формирования мотивации здорового образа жизни. Психолого-оздоровительное просвещение.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**

### *Основная литература*

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.— URL: <https://urait.ru/bcode/469368>
2. Спортивная психология : учебник для вузов / под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/469041>
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 269 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/47245>
4. Серова Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/472470>
5. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов— 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 147 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/472469>
6. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 96 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/473586>
7. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/455159>

### *Дополнительная литература*

1. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/454857>
2. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 105 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/476122>

3. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 251 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/476127>

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

В образовательном процессе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» направленность (профиль) «Тренер, инструктор-методист» (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ № 940 от 19.09.2017 используются:

- учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей): учебная мебель, перечень технических средств обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;
- помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

- 7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Anti-Virus.
- 7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства: Corel Draw, MS Office, Windows 7 Professional, Windows 10.
- 7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства: 7Zip.
- 7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства: Adobe Reader, FlashPlayer, Google Chrome, Mozilla FireFox.

### **7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://urait.ru/>

### **7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Судебные и нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>
2. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
3. Электронная база данных Scopus
4. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

### **7.4. ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU —электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.