

**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.18.05 Психология физического воспитания и спорта**

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

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

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

(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

**очная**

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.18.05 Психология физического воспитания и спорта** - подготовка студентов к решению профессиональных задач психологического содержания. Преломление психологических знаний конкретно к деятельности педагога в области физической культуры составляет содержание курса «Психология физического воспитания и спорта».

2. **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,**  
В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ОПК-3 – способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Демонстрирует умение определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ОПК-3.3. Определяет и применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	<b>Знать:</b> способы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
		<b>Уметь:</b> организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
		<b>Владеть:</b> способами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
ОПК-7 – способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Определяет права и обязанности участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, в том числе в урочной деятельности, внеурочной деятельности, коррекционной работе ОПК-7.2. Умеет выстраивать конструктивное общение с коллегами и родителями по вопросам индивидуализации образовательного процесса	<b>Знать:</b> способы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
		<b>Уметь:</b> взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
		<b>Владеть:</b> способами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА:

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с двумя профилями), направленность (профили) «Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности».

### 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 3 зачетные единицы или 108 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	Курсовая работа	Кол-во часов на СРС	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ					
4	7	3	108	10	16	-	26	10	-	82	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>82</b>	<b>Зачет</b>

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий (УД);
- групповых обсуждений (ГО);
- решения кейс-заданий (КЗ).

### 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 физического воспитания и спорта как научной дисциплины	2	-	-	2		16	
2	Психическая регуляция двигательных действий.	2	4	-	6	4	16	
3	Психологические вопросы спортивной деятельности.	2		-	2		16	
4	Психология специалиста по деятельности по физическому развитию.	2	4	-	6	4	17	
5	Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности.	2	6	-	8	6	17	
	<b>Зачет</b>							
	<b>Итого:</b>	10	16	-	26	10	82	

## 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 спорта, спортивная психология. Психология экстремального спорта. Психология физического воспитания. Психология рекреационной физкультуры. Психология восстановительной физкультуры. Психология адаптивной физкультуры. Физическое Я как компонент Я-концепции человека. Образ физического тела в спортивной психологии и физической деятельности. 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. Эмоциональная сфера человека и физическое воспитание. Умственная работоспособность и физическая активность.

Проблемы и задачи психологии спорта. Понятие о психологии спорта как прикладной отрасли психологического знания. 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. Психология спорта и спортивная психология. Общие психологические особенности спорта как специфического вида деятельности. 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. Методы исследования в психологии спорта. Взаимосвязь психологии спорта и психологии физического воспитания.

**Тема 2. Психическая регуляция двигательных действий.** Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития. Понятие о психомоторике. Произвольность двигательных действий. Психофизиология движений и психофизиология активности (теории Н.А.Бернштейна, П.К.Анохина 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.

**Тема 3. Психологические вопросы спортивной деятельности.** Компоненты психологической подготовки спортсмена. Психологическая подготовка и психологическая готовность спортсмена. Место психологической готовности в системе общей подготовки спортсмена. Взаимосвязь психологической подготовки с теоретической, общефизической, специальной, технической и тактической подготовкой в спортивной деятельности. История исследований психологической готовности спортсменов. Виды психологической готовности. Факторы психологической готовности. Психическая готовность как ядро психологической подготовки в спорте. Структурные элементы и направления психологической подготовки спортсмена. Методы психологической подготовки.

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. Психологические особенности тренировки и соревнования. Волевая сфера личности спортсмена. Интеллект спортсмена. Развитие тактического мышления спортсмена в спортивной деятельности. Методы саморазвития личности спортсмена. Психологические основы спортивного совершенствования.

Социальная психология спортивных групп. Социально-психологические явления в командных и индивидуальных видах спорта. Социально-психологические особенности спортивной группы. Формальная и неформальная структура группы. Распределение социальных ролей в команде. Стили руководства. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологические функции капитана 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 4. Психология деятельности специалиста по физическому развитию.** Проблемы и задачи психологии физического воспитания. 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. 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.

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 тренера. Специфика и структура тренерской деятельности. Профессионально важные качества тренера и требования к его педагогическим способностям. Компоненты личностной готовности тренера к профессиональной деятельности. Критерии эффективности его деятельности. 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. Психологическая типология тренеров. Психолого-педагогические технологии, применяемые тренером. Психологическая подготовка тренера. Взаимодействие тренера с представителями смежных профессий.

**Тема 5. 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. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.

Психология спортивного соревнования. Соревновательность как важнейшая характеристика спорта. 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.

Психологическое сопровождение спортивной карьеры. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры. Современные методы психорегуляции. Психогигиена в спорте.

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.

## **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. Еркомайшвили*. — 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 соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профили (направленность) «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности» в образовательном процессе 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. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
2. База данных Web of Science [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://apps.webofknowledge.com/>
3. База данных Scopus [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scopus.com/>

## **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.