

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.04.06 «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Е.В. Кетриш
доцент
канд. пед. наук, доцент С.В. Комлева

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Психология физической культуры и спорта»: формирование профессиональных компетенций через усвоение студентами знаний и овладение умениями и навыками в области психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

- формирование установки на личностно-ориентированный подход в физическом воспитании;
- развитие психологической культуры будущих специалистов в области физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Психология.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;



- ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основные категории и понятия психологической науки в сфере физической культуры;

32. Закономерности психофизического развития в онтогенезе;

33. Психологические основы развития двигательных и познавательных навыков в процессе занятий физической культурой и спортом;

34. Специфику развития эмоционально-волевой сферы личности в процессе физической культуры и спорта;

35. Роль личности педагога, структуру педагогического труда и педагогического общения в процессе физической культуры и спорта;

36. Мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

37. Психологические особенности спортивной деятельности;

38. Методы психологического контроля состояния занимающихся.

Уметь:

У1. Использовать накопленные в области физической культуры ценности для воспитания потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

У2. Использовать в профессиональной деятельности актуальные приёмы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учётом возрастных и психологических особенностей занимающихся.

Владеть:

В1. Навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;

В2. Навыками применения полученных базовых знаний по дисциплине в процессе будущей работы для решения теоретических и практических задач физической культуры и спорта;

В3. Навыками формирования у людей интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

В4. Навыками психолого-педагогического изучения физической культуры личности;

В5. Навыками психологической подготовки в спорте;

В6. Навыками восстановления психической работоспособности, формирования благоприятного психологического климата, навыками управления психическим состоянием, психической десенсибилизации и активизации.



4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 5, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	5 сем.
Кол-во часов	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	34
Лекции	16
Практические занятия	18
Самостоятельная работа студента	74
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Экзамен	5 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Введение в психологию физического воспитания и спорта	5	11	2	2	-	7
2. Физическая культура и развитие личности учащихся	5	12	2	2	-	8
3. Мотивация к занятиям физической культурой	5	10	1	2	-	7



4. Психологические основы обучения на занятиях физической культуры	5	12	2	2	-	8
5. Психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности	5	10	1	2	-	7
6. Стресс и тревога в спорте	5	12	2	2	-	8
7. Психологическое консультирование в спорте	5	9	1	1	-	7
8. Психологические основы общения в спорте	5	12	2	2	-	8
9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности	5	9	1	1	-	7
10. Спортивная психодиагностика	5	11	2	2	-	7

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании. Психологическая специфика спортивной деятельности. Взаимосвязь и различие психологии физического воспитания и психологии спорта. Задачи психологии физического воспитания и спорта. Междисциплинарные связи психологии физического воспитания и спорта с другими науками. Методы психологии физического воспитания и спорта. Основы общей психологии. Психологические основы познания. Психологические основы эмоций. Психологические основы преодоления.

Раздел 2. Физическая культура и развитие личности учащихся

Понятие и структура личности в психологии. Современные теории личности. Темперамент. Характер. Способности. Вопросы психического развития. Вопросы социальной психологии. Психологические основы обучения спортсмена. Личность и физическая культура. Влияние занятий физической культурой на развитие психических процессов. Физическая культура и самореализация личности. Потребности и мотивы личности. Развитие мотивационной сферы учащихся средствами физической культуры. Формирование самооценки и уровня притязаний учащихся в процессе занятий физической культурой. Формирование мотивации достижений. Возрастные особенности формирования самооценки и их учет в процессе физического воспитания учащихся. Я–образ личности и физическое совершенствование. Эмоции и развитие эмоциональной саморегуляции на занятиях физической культурой. Воля и ее формирование средствами физической культуры. Волевая регуляция в различных видах спорта.



Психология личности учителя физической культуры. Психология личности тренера.

Раздел 3. Мотивация к занятиям физической культурой

Проблема мотивации в психологии. Определение понятий: мотив, мотивация, цель, желание, потребность, стремление и другие понятия. История вопроса. Зарубежные и отечественные концепции мотивации. Психоаналитическая концепция. Проблема мотивации в работах психологов гуманистической ориентации: А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, Р. Мей и другие. Проблема мотивации в экзистенциальной психологии. Классификация потребностей и мотивов. Характеристика отдельных мотивов: стремление к превосходству, потребность в общении, потребность в актуализации, потребность в любви, потребность в знаниях и другие. Исследования мотивации в работах зарубежных и отечественных ученых. Методы психодиагностики мотивов. Мотивация как создание условий, побуждающих активность учащихся. Закономерности мотивации. Способы формирования мотивов. Особенности мотивации занятий физической культурой у современных школьников. Возрастные особенности мотивации. Профессиональное самоопределение учащихся старших классов и физическое воспитание. Психологические условия повышения активности учащихся на уроке физической культуры. Специфика урока физической культуры. Создание положительного эмоционального фона, постановка задач на уроке физической культуры. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании учащихся. Сущность и условия реализации.

Раздел 4. Психологические основы обучения на занятиях физической культуры

Психологические условия, задачи и способы развития физических качеств. Развитие силы, скорости, выносливости, точности. Трудности управления движением. Внешние и внутренние силы. Общая характеристика уровней построения движения. Иерархическая многоуровневая организация построения движений. Ведущий и фоновый уровни. Свойства внимания и их проявление при выполнении физических упражнений. Особенности использования различных видов внимания на уроке физической культуры. Виды восприятия и его свойства, их учет при занятиях физической культурой. Специализированные восприятия двигательных качеств, их осознание. Мышление, его виды и средства; их использование на уроке физической культуры. Особенности общения и межличностных отношений в физическом воспитании и спорте.

Раздел 5. Психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности

Психологические условия тренировочной деятельности. Психологические аспекты различных видов тренировки. Методы управления психическими состояниями (психорегулирующая, психомышечная, идеомоторная тренировки) при освоении движений. Факторы, обеспечивающие успешность



соревновательной деятельности. Психологические особенности спортивного соревнования. Психическая устойчивость спортсменов. Методы управления психическими состояниями в соревновательной деятельности. Психологические основы отбора в спорте. Эффективность различных методов психодиагностики в спорте. Ранний прогноз спортивных способностей.

Раздел 6. Стресс и тревога в спорте

Общее представление о стрессе. Отличие стресса от других отрицательных переживаний. Напряженность, тревожность, фрустрация, дискомфорт. Классификация причин, приводящих к стрессу. Теории стресса. Теория гомеостаза У. Кеннона. Теория общего адаптационного синдрома (ОАС) Г.Селье. Исследования стресса в работах И.П.Павлова, Орбели, Лазаруса и других ученых. Структуру стресса: Г. Селье и В. Маришук. Структура и динамика стрессовых состояний. Психодиагностика стресса. Источники стресса. Методы управления эмоциональными состояниями. Coping-поведение. Навыки преодоления стресса. Классификация методов психорегуляции. Методики релаксации. Эмоциональное выгорание. Методы работы со стрессом. Психические напряжения в спорте. Роль и функция психического напряжения в спорте. Психические перенапряжения в тренировочном процессе. Признаки психического перенапряжения. Общие признаки: утомляемость, Снижение работоспособности, расстройство сна, головные боли и другие. Специфические признаки. Первая стадия: нервозность. Вторая стадия: порочная стеничность. Третья стадия: астеничность. Рекомендации спортсмену по преодолению перенапряжения. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение: динамика, причины и следствия. Психогигиена в спорте.

Раздел 7. Психологическое консультирование в спорте

Виды консультирования. Сущность и специфика психологического консультирования. Предмет и задачи консультативной психологии. Цели и задачи психологического консультирования. Принципы психологического консультирования. История возникновения психологического консультирования. Классический психоанализ З. Фрейда. Индивидуальная психология А. Адлера. Аналитическая психология К. Юнга. Гуманистическое направление в консультировании. Бихевиориальное направление. Когнитивный и другие направления в консультировании.

Раздел 8. Психологические основы общения в спорте

Общее представление об общении. Потребность в общении в жизни и спорте. Структура общения. Когнитивная сторона общения. Аффективная сторона общения. Регуляторная сторона общения. Перцептивная сторона общения. Интерактивная сторона общения. Невербальное и вербальное общение. Структура коммуникативного процесса. Психологические особенности установления контакта. Ориентация на личности собеседника. Аргументация: принципы, правила, методы и приемы. Техники беседы. Техника «Я-



высказывания». Техника подачи информации собеседнику. Ошибки в общении. Коммуникативные качества, умения и навыки.

Раздел 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Структура психологического обеспечения спортивной деятельности. Психодиагностика спортсмена: диагностика психических процессов, психических состояний, личности спортсмена и его социально-психологических особенностей. Психодиагностика с целью профотбора, с целью оптимизации тренировочного процесса, с целью подготовки и помощи во время проведения соревнований. Психологические рекомендации тренеру, спортсмену, руководителям, врачу, массажисту, родителям и другим людям, которые окружают спортсмена. Психологические рекомендации с целью обеспечения и сопровождения спортсмена на всех этапах его спортивной жизни. Психологическая подготовка тренера и спортсмена. Регуляция психическим состоянием и поведением спортсмена в различные периоды его участия на тренировках и в соревнованиях.

Раздел 10. Спортивная психодиагностика

Принципы и правила психологической диагностики. Требования к выбору методик и к организации диагностики. Валидность. Надежность. Прогностическая ценность. Классификация методик. Диагностика свойств личности спортсмена: наблюдение, метод экспертных оценок, метод обобщения независимых характеристик, психологический эксперимент, изучение биографических и автобиографических данных, вопросники, тесты, анкеты, проективные методы и другие. Методы исследования психических процессов: сенсомоторных, мыслительных, мнемических, порогов мышечной чувствительности быстроты и точности двигательных реакций и других. Исследование психических состояний: регистрация электрокожного сопротивления (ЭКС), КЧМ, ЧСС, АД, опросники, ФСАН, САН, различные оценочные и самооценочные шкалы. Социально-психологические методы: интервью, анкеты, социометрия, метод групповых оценок и самооценок.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).



2. Занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму

3. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [Б. П. Яковлев и др.] ; под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>

2. Спатаева М. Х., Шамшуалеева Е. Ф., Харченко Л. В. Психолого-педагогическая диагностика : учебное пособие. - Омск : Омский государственный университет, 2015. - 174 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59647>.

3. Малкин В. Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [научный редактор В. Н. Люберцев] . - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. - 102 с. - Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/40693>.



4. Гэллоуэй Джефф Психологический тренинг для бегунов : монография. - Москва : Спорт, 2016. - 144 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65572>.

6.2 Дополнительная литература

1. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 160 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4087>.

2. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 292 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4119>.

3. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 112 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10842>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. . Режим доступа:

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Офисная система Office Professional Plus.

2. Браузер Chrome.

3. Операционная система Windows.

4. Электронно-библиотечная система IPRbooks.

5. Система дистанционного обучения Moodle.

6. .

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».

2. Система электронного обучения «Open edX».

3. Информационная система «Таймлайн».

4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».



7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Помещения для самостоятельной работы.
3. Читальный зал.
4. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

