

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.05 «Психология физического воспитания и спорта»**

Направление подготовки:
44.03.01 – Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность к решению профессиональных задач психолого-педагогического содержания в области психологии физического воспитания и спорта, вооружение умениями выделять вопросы психологии в физическом воспитании и спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ психологии физического воспитания и спорта.
2. Изучить общую характеристику сущности психологии физического воспитания и спорта.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия использовать теоретические основы психологии физического воспитания и спорта в практической деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата направления подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование Профиль «Физическая культура». Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.13.

Студенты в процессе обучения приобретают системные научные знания по проблемам психологии физического воспитания и спорта. Основой для изучения дисциплины являются знания, полученные студентами в ходе освоения дисциплин на предыдущих курсах. Пререквизиты дисциплины: содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: «Психология»,

«Возрастная психология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта» и др.

Постреквизиты дисциплины: «Спортивная медицина», «Психорегуляция в спорте», факультатив «Моделирование спортивной тренировки».

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОПК - 2	Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	ОПК-2.1. Знать: теоретические основы психологии физического воспитания и спорта. ОПК -2.2. Уметь: использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ОПК-2.3. Владеть: теорией экспериментального исследования объектов профессиональной деятельности.
ОПК-3	Готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.	ОПК-3.1. Знать: психологическую характеристику вопросов физического обучения и воспитания в школе, в спортивной подготовке. ОПК-3.2. Уметь: разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной среде ОПК-3.3. Владеть: способами постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера.
ПК-7	Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность,	ПК-7.1. Знать: основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий. ПК-7.2. Уметь: создавать в учебных группах (классе,

	самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников. ПК-7.3. Владеть: способами развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	5 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	32	32
Лекции (Лек)	16	16
Практические занятия (ПР)	16	16
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	4	4
Промежуточная аттестация	зачет	зачет
Самостоятельная работа:	36	36
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	10	10
- написание эссе (Э);	6	6
- самостоятельное изучение разделов (темы 3,8);	8	8
- написание реферата (Р);	4	4
- самоподготовка к мини-конференции;	4	4
- подготовка к контрольной работе	4	4

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
Введение: Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	5	2	2	2 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 1
РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
Тема 1. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Развитие внимания и памяти, способы поддержания их устойчивости.	5	2	2	2 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 1
Тема 2. Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры.	5	2	2	4 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 2
Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.	5			4 Самостоятельное изучение темы Подготовка реферата	Реферат
Итого:		4	4	10	
РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств.	5	2	2	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 2
Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.	5	2	2	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение.	5	2	2	4 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 3
Тема 7. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности		2		6 Написание эссе	Эссе

Тема 8. Психология спортивного соревнования.			2	4 Самостоятельное изучение темы Выполнение учебного задания самостоятельно	Мини-конференция
Тема 9. Психология личности учителя физической культуры и тренера	5	2	2	2 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 4
Итого:		10	10	24	
ИТОГО: 72 часа	5	16	16	36	
Промежуточная аттестация: зачет					

Заочная форма обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа. Дисциплина реализуется в 6 семестре. Вид промежуточной аттестации – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
Введение: Предмет «Психология физического воспитания и спорта». Возникновение и современное состояние «Психология физического воспитания и спорта».	6	0,5	0,5	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 1
РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
Тема 1. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Развитие внимания и памяти, способы поддержания их устойчивости.	6	0,5	0,5	4 Подготовка к выполнению учебного задания на практическом занятии	Самостоятельная работа № 1
Тема 2. Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры.	6	0,5	0,5	4	Самостоятельная работа № 2
Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность	6			8 Подготовка реферата	Самостоятельное изучение темы

школьников.					
РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств.	6	0,5	0,5	8 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 2
Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.	6	0,5	0,5	8 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение.	6	0,5	0,5	8	Самостоятельная работа № 3
Тема 7. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности	6	0,5		6 Написание эссе на учебном занятии	Контрольная работа № 4
Тема 8. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	6		0,5	6 Подготовка к выполнению учебного задания на учебном занятии	Самостоятельное изучение темы
Тема 9. Психология личности учителя физической культуры и тренера	6	0,5	0,5	4 Подготовка к контрольной работе	Самостоятельная работа № 3
ИТОГО: 72 часа		4	4	60	
Промежуточная аттестация: зачет					

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

9.2. Дополнительная литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб : Питер, 2008. – 352 с.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
3. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Электронный ресурс] / А.А. Иванов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 116 с. — 978-5-906839-13-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55564.html>
4. Гэллоуэй Джефф Психологический тренинг для бегунов [Электронный ресурс] / Джефф Гэллоуэй. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 144 с. — 978-5-906839-63-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65572.html>
5. А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для академического бакалавриата // Под ред. А.Е. Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 531 с.
6. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Электронный ресурс] : научная монография / А.Н. Веракса [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. — 978-5-9907240-6-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55559.html>
7. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 104 с. — 978-5-7996-1753-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69670.html>
8. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 104 с. — 978-5-7996-1753-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69670.html>
9. Методики психодиагностики в спорте: учеб. Пособие для студентов пед. Институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
10. Психология физической культуры : учебник для высших учебных заведений физической культуры / [Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Наumenко и др.] ; под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с.
11. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: Фис, 1999, - 110 с.
12. Психология физического воспитания и спорта./ Под общ. Ред. Джамгарова Т.Т. и Пуни А.Ц. – М.: 1979. – 143 с.
13. Психология: Учебник для ИФК/ Под ред. В.М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 367 с.
14. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>
15. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>
16. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 367 с.
17. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.
18. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
19. Сафонов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха [Электронный ресурс] / В.К. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 288 с. — 978-5-906839-90-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68542.html>

9.3 Периодические издания

1. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/magazine>
2. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
3. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
4. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
5. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
6. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
7. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
8. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
9. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
10. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1.4.1 Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Proffesional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
9. Kaspersky Endpoint Security длябизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срокпользованияс 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security длябизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срокпользованияс 2019-05-13 по 2021-04-13
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; сахгу.рф

3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)
8. <https://math.ru/>
9. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
10. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
11. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
12. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
15. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
16. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
17. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
18. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
19. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

Программу составил:

Светлана Александровна Пронкина, доцент кафедры физической культуры и спорта, канд. пед. наук _____

Рецензент:

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ ДО «Институт развития образования Сахалинской области» _____

Рабочая программа дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № _1_ «_30_»_сентября_2019г.

Заведующий кафедрой

Кокорина О.Р. _____

Утверждена на совете ИПиП «_____» _____2019г. , протокол № _____

© ФГБОУ ВО «СахГУ»