

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.07 «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.07.

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
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	УК-1.1 Знать: теоретические основы психологии физического воспитания и спорта. УК-1.2 Уметь: использовать знания теории для осуществления анализа и синтеза информации. УК-1.3 Владеть: умением применять системный подход для решения поставленных задач.
ПКС-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения (ПКО-1 ПООП МПГУ)	ПКС-1.1. Знать: теоретические основы психологии общения в физическом воспитании и спорте. ПКС-1.2. Уметь: разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной среде ПКС-1.3. Владеть: умением применять знания теории общения в практической деятельности бакалавра сферы физической культуры и спорта.

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:	42	56

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	5 семестр	всего
Лекции (Лек)	12	12
Практические занятия (ПР)	26	26
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	4	4
Промежуточная аттестация	зачет	зачет
Самостоятельная работа:	30	30
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	6	6
- написание эссе (Э);	6	6
- самостоятельное изучение разделов (темы 3,8);	6	6
- написание реферата (Р);	6	6
- самоподготовка к мини-конференции;	6	6
- подготовка к контрольной работе	6	6

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».	6	1	2	1 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	1	2	1 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 1
Тема 2. Организация эффективного восприятия и мыслительной деятельности на уроках физической культуры.	6	1	2	1 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 2

Тема 3. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.	6			1 Самостоятельное изучение темы	Реферат
Итого:		2	6	4	
РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств.	6	1	2	1 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 2
Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.	6	1	2	1 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Психологическое обеспечение физической и технической подготовки спортсмена.	6	1	2	1 Подготовка к практическому занятию	
Тема 7. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена	6	1	2	1 Подготовка к практическому занятию	
Тема 8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение.	6	1	2	1 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 3
Тема 9. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности		1		2 Написание эссе	Эссе
Тема 10. Психология спортивного соревнования.	6	1	2	2 Подготовка доклада к конференции	Мини-конференция
Тема 11. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	6	1	2	1 Подготовка к практическому занятию	Учебное задание № 4
Тема 12. Социальная психология спортивных групп.	6	0,5	2	1 Подготовка к практическому занятию	
Тема 13. Психология личности учителя физической культуры и тренера	6			1 Самостоятельное изучение темы. Подготовка реферата	Реферат
Тема 14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	6	0,5	2	Подготовка к практическому занятию.	
Итого:		9	26	30	
ИТОГО: 72 часа	6	12	26	30	
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 школьников.	6			4 Подготовка реферата	Самостоятельное изучение темы
		1,5	1,5	14	
РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
Тема 4. Психологическая характеристика физических качеств.	6	0,5	0,5	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 2
Тема 5. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.	6	0,25	0,25	4 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 3
Тема 6. Психологическое обеспечение физической и технической подготовки	6	0,25	0,25	4 Подготовка к практическому	

спортсмена				занятию	
Тема 7. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена	6	0,25	0,25	4 Подготовка к практическому занятию	
Тема 8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательное напряжение.	6	0,25	0,25	4 Подготовка к практическому занятию	Учебное задание № 3
Тема 9. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности	6	0,25	0,25	4 Написание эссе	Эссе
Тема 10. Психология спортивного соревнования.	6			4 Выполнение учебного задания самостоятельно	Мини-конференция
Тема 11. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	6	0,25	0,25	4 Подготовка к практическому занятию	Учебное задание № 4
Тема 12. Социальная психология спортивных групп.	6	0,25	0,25	4 Подготовка к практическому занятию	
Тема 13. Психология личности учителя физической культуры и тренера	6			4 Самостоятельное изучение темы. Подготовка реферата	Реферат
Тема 14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	6	0,25	0,25	4	
		2,5		60	
ИТОГО: 72 часа		4	4	60	
Промежуточная аттестация: зачет					

5. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	6 баллов	8 баллов	8 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	6 баллов	8 баллов	8 баллов

- эссе (тема 7)	5 баллов	10 баллов	10 баллов
- учебное задание (самостоятельная работа)	6 баллов	10 баллов	10 баллов
- участие в мини-конференции	5 баллов	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы введение,4,5,9)	8 баллов	12 баллов	12 баллов
- написание эссе	5 баллов	10 баллов	10 баллов
- реферат	5 баллов	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация - зачет	6 баллов	10 баллов	10 баллов
Итого за семестр	52 балла	88 баллов	88 баллов

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 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.

6.2. Дополнительная литература

- Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб : Питер, 2008. – 352 с.
- 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.
- 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>
- ГэллоуэйДжефф Психологический тренинг для бегунов [Электронный ресурс] / ДжеффГэллоуэй. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 144 с. — 978-5-906839-63-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65572.html>
- 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.
- 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>
- 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>
- 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>
- 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. Науменко 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>

6.3 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-teoriticheskii_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
9. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
10. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

6.4 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 Professional 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 для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYY FineReader 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 для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

6.5. 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>

