

**ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической  
культуры, спорта и безопасности



/ А. А. Шахов /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.01.09 Психология физической культуры и спорта**

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	5		

Лекции	18		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	126		

**Всего часов: 180**

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц**

**Разработчик рабочей программы:**

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Дрепин

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель изучения дисциплины:

- Способствовать представлению психологической характеристики деятельности и личности учителя физической культуры, учащихся как индивида и личности, педагогического общения как средства обучения и воспитания учащихся.
- Обеспечить понимание исследований проблем активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры, психологических особенностей воспитания учащихся в процессе занятий физической культуры, новых подходов в концепции психологии физической культуры и спорта, рассмотренных с позиции современного психологического знания.

### Задачи изучения дисциплины:

- Обеспечить специальное психологическое образование путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности.
- Сформировать систему ценностного представления о психологических особенностях человека, как фактора его успешности деятельности.
- Сформировать комплексное представление о профессиональной деятельности и о собственной ответственности за ее результаты.
- Сформировать умение практической реализации психолого-педагогических положений психологии физического воспитания и спорта в профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6	<b>Знать:</b> - свои ресурсы и их пределы (личностные, психофизиологические, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы;	<b>Знает:</b> – основные категории и понятия психологии физкультуры и спорта; – основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики спортсмена; – понимать значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении спортсмена; – понимать роль физической культуры в психическом развитии человека.
	<b>Уметь:</b> - планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и	<b>Умеет:</b> - дать психологическую характеристику личности специалиста в области ФК и спорта (ее темперамента, способностей, характера, воли), интерпретацию

	<p>требований рынка труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</li> </ul>	<p>собственного психического состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать соотношение наследственности и социальной среды, роли и значения национальных и культурно-исторических факторов в формировании личности спортсмена.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками реализации намеченной цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; навыками использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой психологических знаний о психологических основах соревновательной и тренировочной деятельности;</li> <li>– владеть простейшими приемами ауторегуляции и гетерорегуляции, приемами психологического сопровождения при многолетней подготовке спортсмена для достижения рекордов</li> </ul>
ПКС-2	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены</li> <li>- физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки;</li> <li>- теорию физической культуры;</li> <li>- методические основы обучения и развития физических способностей</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки;</li> <li>- теорию физической культуры;</li> <li>- методические основы обучения и развития физических способностей</li> <li>- основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> <li>- руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</li> <li>- оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> </ul>
	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и технологиями межличностной коммуникации,</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и обновления программ, рабочих</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте;</li> <li>- навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий).</li> </ul>	программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий). <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и технологиями межличностной коммуникации,</li> <li>- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте;</li> </ul>
--	---	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

**с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Анатомо-физиологические основы психологии физической культуры и спорта</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>48</b>
1.	Тема 1. Анатомо-физиологические особенности нервной системы. Развитие нервной системы в онтогенезе	14	2	-	-	12
2.	Тема 2. Рефлекторная деятельность организма. Низшая и высшая нервная деятельность	18	2	4	-	12
3.	Тема 3. Развитие сенсорных систем организма	18	2	4	-	12
4.	Тема 4. Физиологические основы психической деятельности	18	2	4	-	12
	<b>Раздел 2. Эмоционально-волевая и индивидуально-психологическая сферы личности, характерные особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>78</b>
5.	Тема 5. Индивидуально-психологическая сферы личности	18	2	4		12
6.	Тема 6. Эмоционально-волевая сфера	18	2	4		12
7.	Тема 7. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании	18	2	4		12
8.	Тема 8. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой	18	2	4		12
9.	Тема 9. Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера	15	1	2		12
10.	Тема 10. Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры и тренера	21	1	2		18
11.	Форма отчетности	<b>зачет</b>				
12.	Консультация					
13.	Контроль					
14.	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>126</b>

	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>126</b>
--	---------------	------------	-----------	-----------	----------	------------

### **Очно-заочная форма обучения**

Не реализуется

### **Заочная форма обучения**

Не реализуется

## **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

### **Типовой вариант контрольной работы**

#### **Вариант 1.**

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта.
2. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.
3. Мотивационные основы физкультурно-спортивных занятий людей различного возраста.
- 4.

#### **Вариант 2.**

1. Физическая активность и умственная работоспособность.
2. Особенности общения и межличностных отношений, эмоциональная сфера и физическое воспитание.
3. Психологические особенности и проблемы:  
Психологическое обеспечение физического воспитания и спортивной деятельности.  
Психорегуляция и психодиагностика.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Сущность характера и типы его отношений.
2. Акцентуация черт характера.
3. Характер и темперамент.
4. Характер и его место в структуре личности.
5. Темперамент и его связь с различными свойствами личности.
6. Аутоагрессия: проблемы и тенденции.
7. Типы темперамента.
8. Свойства темперамента.
9. Чувства и личность.
10. Эмоциональные состояния.
11. Регуляция эмоций.
12. Эмоции и результативность деятельности.
13. Свойства личности и проявление эмоций.
14. Умение управлять своим эмоциональным состоянием.
15. Волевые усилия в спорте и их воспитание.
16. Воля как способность.

17. Волевой акт и его структура.
18. Волевые свойства личности.
19. Развитие воли.
20. Эмоции. Их значение в жизнедеятельности человека.
21. Виды эмоций.
22. Чувства, их виды.
23. Воля как способность человека.
24. Структура волевого акта.
25. Волевые качества и их характеристика.
26. Психологические аспекты физического воспитания.
27. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.
28. Воспитательное воздействие физической культуры.
29. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.
30. Воля и значение ее в физическом воспитании.
31. Волевые усилия и волевые качества.
32. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
33. Воспитание воли на занятиях физической культурой и спортом.
34. Характеристика спортивно-педагогической деятельности.
35. Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
36. Формирование стиля руководства.
37. Творчество в деятельности учителя и тренера.
38. Профессионально-педагогическая направленность педагога и ее структура.
39. Формирование профессионально-педагогической направленности у студентов.
40. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности.
41. Назовите критерии профессионального мастерства учителя физической культуры.
42. Пути повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.

### **Вопросы к зачету (5 семестр, очная)**

1. Из каких отделов состоит нервная система человека?
2. Какие функции выполняет нервная система?
3. Что такое эмоции?
4. Проанализируйте структуру личности, представленную в трудах отечественных и зарубежных ученых.
5. Каковы основные процессы, протекающие в нервных клетках?
6. Каковы функции спинного мозга?
7. Что относится к классу эмоций?
8. Что лежит в основе темперамента?
9. Каковы функции: продолговатого мозга; среднего мозга; мозжечка; промежуточного мозга; лимбической системы; подкорковых ядер?
10. Определение рефлекса. Принципы рефлекторной деятельности.
11. Какие вы знаете функции эмоций?
12. Что такое индивидуальный стиль деятельности?
13. Различия безусловных и условных рефлексов.
14. Значение низшей и высшей нервной деятельности в развитии человека.
15. Для чего служит компенсаторная функция эмоций?

16. Охарактеризуйте свойства темперамента. Как они проявляются в жизни и деятельности человека?
17. Классификация безусловных рефлексов
18. Ориентировочный рефлекс и его значение в обучении и воспитании ребенка.
19. Кто является создателем «биологической теории эмоций»?
20. Представьте характеристику типов темперамента на основе его свойств.
21. Условия и механизм образования условного рефлекса.
22. Классификация условных рефлексов.
23. Назовите основные фазы и стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье.
24. Опишите свой тип темперамента.
25. Виды безусловного и условного торможения. Их значение для жизни и здоровья человека.
26. Формирование полезных и вредных привычек с позиции динамического стереотипа.
27. Какие вы знаете параметры эмоций?
28. Что такое характер? В каких типах отношений он проявляется?
29. Изменения ВНД в онтогенезе.
30. Основные нарушения ВНД.
31. Раскройте понятие «состояние фрустрации».
32. Чем характер отличается от темперамента? Каким образом темперамент и характер связаны между собой?
33. Какие функции речи выделяют?
34. Каково значение развития речи?
35. Что понимается под эмоциональным интеллектом?
36. Какие существуют типологии характера?
37. Развитие речи в онтогенезе.
38. Соотношение первой и второй сигнальной системы в онтогенезе.
39. Назовите основные факторы, обуславливающие возникновение эмоций в напряженных условиях деятельности.
40. Что такое акцентуация и психопатия?

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Андреев, В. В. Волевая подготовка в спорте: современный подход / В. В. Андреев, Л. К. Серова; худож. А. Г. Никоноров. – Москва: Спорт, 2024. – 176 с.: ил., табл. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712404> (дата обращения: 09.12.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907601-44-4. – Текст: электронный.
2. Гиссен, Л. Д. Время стрессов: обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах: [16+] / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2022. – 200 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687370> (дата обращения: 09.12.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-75-6. – Текст: электронный.

3. Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Л. К. Серова. – Москва: Спорт, 2022. – 128 с.: ил. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687398> (дата обращения: 09.12.2024). – ISBN 978-5-907225-92-3. – Текст: электронный.

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Серова, Л. К. Особенности характера спортсменов: методическое пособие: [16+] / Л. К. Серова, Е. В. Власова; худож. А. Г. Никоноров. – Москва: Спорт, 2023. – 132 с.: ил. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708975> (дата обращения: 09.12.2024). – Библиогр.: с. 127-130. – ISBN 978-5-907601-19-2. – Текст: электронный.

2. Серова, Л. К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности: практическое пособие: [16+] / Л. К. Серова; худож. А. Литвиненко. – Москва: Спорт: Человек, 2021. – 384 с.: ил. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687363> (дата обращения: 09.12.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-63-3. – Текст: электронный.

### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ

### VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ



1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.