

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



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

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка, 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 | Экзамен – 0,3 | | |
| Контроль | | | |
| Иные формы работы | 9 | | |
| Самостоятельная работа | 116,7 | | |

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Дрепин

І. 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 | Знать: - свои ресурсы и их пределы (личностные, психофизиологические, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы; | Знает: – 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. |
| | Уметь: - планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и | Умеет: - дать психологическую характеристику личности специалиста в области ФК и спорта (ее темперамента, способностей, характера, воли), интерпретацию |

| | | |
|-------|--|--|
| | <p>требований рынка труда; - критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> | <p>собственного психического состояния; – понимать соотношение наследственности и социальной среды, роли и значения национальных и культурно-исторических факторов в формировании личности спортсмена.</p> |
| | <p>Владеть: - 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</p> | <p>Владеет: - системой психологических знаний о психологических основах соревновательной и тренировочной деятельности; – владеть простейшими приемами ауторегуляции и гетерорегуляции, приемами психологического сопровождения при многолетней подготовке спортсмена для достижения рекордов</p> |
| ПКС-2 | <p>Знать: - основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены - физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки; - теорию физической культуры; - методические основы обучения и развития физических способностей</p> | <p>Знает: - физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки; - теорию физической культуры; - методические основы обучения и развития физических способностей - основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены</p> |
| | <p>Уметь: - оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации - руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</p> | <p>Умеет: - руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях - оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</p> |
| | <p>Владеет: - методами и технологиями межличностной коммуникации,</p> | <p>Владеет: - навыками разработки и обновления программ, рабочих</p> |

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

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 | |
| | Раздел 1. Анатомо-физиологические основы психологии физической культуры и спорта | 72 | 8 | 16 | - | 48 |
| 1. | Тема 1. Анатомо-физиологические особенности нервной системы. Развитие нервной системы в онтогенезе | 18 | 2 | 4 | - | 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 |
| | Раздел 2. Эмоционально-волевая и индивидуально-психологическая сферы личности, характерные особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера | 98,7 | 10 | 20 | | 68,7 |
| 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 | 13 | 1 | 2 | | 10 |
| 10. | Тема 10. Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры и тренера | 13,7 | 1 | 2 | | 10,7 |
| 11. | Форма отчетности | Экзам ен – 0,3 | | | | |
| 12. | Консультация | | | | | |
| 13. | Контроль | 9 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|
| 14. | Итого за 5 семестр | 180 | 18 | 36 | - | 116,7 |
| | ИТОГО: | 180 | 18 | 36 | - | 116,7 |

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: современные подходы / 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: 09.08.2025). – 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: 09.08.2025). – 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: 09.08.2025). – 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: 09.08.2025). – 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: 09.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-63-3. – Текст: электронный.

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

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

У. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

| | | | |
|----|---|--|--|
| 1. | http://www.biblioclub.ru | 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. | www.garant.ru | Информационно-правовой портал | Свободный доступ |
| 3. | www.elibrary.ru | Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования | Свободный доступ |
| 4. | www.consultant.ru | Российская компьютерная справочно-правовая система | Свободный доступ |
| 5. | https://www.infosport.ru/ | Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | Свободный доступ |
| 6. | https://www.olympichistory.info/ | История Олимпийских игр | Свободный доступ |
| 7. | https://www.minsport.gov.ru | 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.