

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Луганский государственный педагогический университет»  
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Кафедра социально-гуманитарных дисциплин и методик их преподавания**

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Старобельского факультета (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология физической культуры**

**По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки: Физкультурное образование**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

**Курс – ОФО – 4 курс (7 семестр), ЗФО – 4 курс (С триместр)**

Старобельск, 2023

### **Лист согласования**

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология физической культуры» является частью основной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021г.) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 №544н.


#### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

ассистент кафедры социально-гуманитарных дисциплин и методик их преподавания Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», Черныш Игорь Александрович.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин и методик их преподавания

« 01 » ноября 2023 г., протокол № 3


Заведующий кафедрой

 А.С. Ухов

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Старобельского факультета (филиал)

« 15 » ноября 2023 г., протокол № 3

Председатель

 О.В. Верховод

#### **СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
Старобельского факультета  
(филиал)

 А.В. Стась

« 15 » ноября 2023 г.

## Структура и содержание учебной дисциплины

### 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель** изучения дисциплины «Психология физической культуры» – формирование представлений и системы знаний основных законов и закономерностей развития и функционирования психики в норме, современном состоянии развития научной психологии, ее основных категориях, принципах, необходимых для более глубокого понимания предмета психологии — психической реальности; сформировать представления студентов о специфике предмета психологии физической культуры в рамках современных культурно-исторических парадигм и деятельностного подхода, сформировать специальные знания, определяющие психологическое обеспечение профессиональной деятельности спортсмена, овладеть методами психорегуляции, спортивной психодиагностикой, вопросами психологии спортивного отбора.

#### **Задачи дисциплины:**

- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности спортсмена, специалиста по физической культуре;
- формирование умений, необходимых для практической реализации профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре;
- развитие психомоторных и познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физвоспитания;
- изучение влияния спортивной деятельности на психическое состояние личности;
- овладение методами психорегуляции, спортивной психодиагностикой, вопросами психологии спортивного отбора.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина Психология физической культуры относится к блоку дисциплин по выбору учебного плана, индекс дисциплины Б1.В.ДВ.05.02.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**знания** современной концепции картины мира в её естественно-научном, обществоведческом и культуральном аспектах;

**умения** анализировать, классифицировать, обобщать научные факты и теоретические положения;

**навыки** использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной деятельности; навыки сравнительного анализа научных феноменов.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин общенаучного цикла и служит основой как для освоения социально-гуманитарных, так и освоения профессиональных дисциплин.

Содержание дисциплины служит основой для дальнейшего освоения дисциплин основы управления персоналом, Кадровый менеджмент в системе государственного и муниципального управления.

УК-3;

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения установки на ведение здорового образа жизни		<b>знать:</b> общие методологические и методические аспекты обучения и воспитания детей с ОВЗ; <b>уметь:</b> анализировать современные подходы к обучению, воспитанию и развитию детей с ОВЗ, с учетом их психофизических, возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей; <b>владеть:</b> навыками осуществления коррекционно-педагогической деятельности в условиях как специальных (коррекционных), так и общеобразовательных учреждений с целью реализации интегративных моделей образования

### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.
	Очная форма
Общая учебная нагрузка	72 (2 з.е)

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	24
Лекции	12
Семинарские занятия	12
Практические занятия	-
Лабораторные работы	-
Контрольные работы	-
Курсовая работа / курсовой проект	-
Другие формы организации учебного процесса	
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	21
Форма аттестации	Экзамен (27)

#### **44.2. Содержание разделов дисциплины**

##### **Содержательный модуль 1. Психология деятельности спортсмена**

**Тема 1. Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена.** Особенности и этапы спортивной деятельности: предстартового этапа, этапа исполнения деятельности, этап оценки и анализа результатов деятельности. Управление мотивацией спортсменов. Эмоции, чувства, воля, интеллект, мышление спортсменов; их роль в спортивной деятельности.

**Тема 2. Психология тренировочного процесса.** Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков). Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.

##### **Тема 3. Личность и её формирование в процессе занятий спортом.**

Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Спортивная этика.

**Тема 4. Психология спортивной карьеры.** Этапы и особенности СК; кризисы, цена СК. Особенности спортивной карьеры (СК) у мужчин и у женщин.

## **Содержательный модуль 2. Психология спортивных команд.**

**Тема 1. Психология спортивных команд.** Признаки малой группы. Структура спортивной команды, социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.

**Тема 2. Психология конфликтов в спортивных коллективах.** Фазы развития конфликта. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Управление конфликтами. Типы отношения тренеров к конфликтам.

## **Содержательный модуль 3. Психология деятельности тренеров и спортивных судей.**

**Тема 1. Психология деятельности тренеров и спортивных судей.** Функции тренеров. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Типы (стили) руководство тренеров. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров.

### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Психология деятельности спортсмена. Психология спортивной карьеры.		1
2	Психология спортивных команд. Психология деятельности тренеров и спортивных судей.		1
<b>Итого:</b>			<b>4</b>

### **4.4. Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена. Личность спортсмена.		1
2	Психология тренировочного процесса. Психология спортивной карьеры.		1
3	Личность и её формирование в процессе занятий спортом.		1
4	Психология спортивных команд. Психология конфликтов в спортивных коллективах.		1
5	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.		1
6	Методы психорегуляции в спорте.		1

<b>Итого:</b>		<b>8</b>
---------------	--	----------

#### **4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены**

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Эмоционально-волевая сфера спортсменов.	Привести примеры влияния эмоционально-волевой сферы личности на результат спортивной карьеры на примере выдающихся спортсменов		8
2	Интеллектуальная сфера спортсмена.	Проработать тему, предоставить конспекты		8
3	Психология тренировочного процесса.	Конспекты дополнительной литературы (3 источн.)		8
4	Психология спортивной карьеры.	Продумать и написать цели на год, на 10 лет		8
5	Психология спортивных команд.	Провести социометрию в команде		8
6	Личность и её формирование в процессе занятий спортом.	Составление психологической карты спортсмена		8
7	Психология деятельности тренеров и спортивных судей.	Анализ психологических особенностей тренеров по литературным произведениям и кинофильмам		8
8	Методы психорегуляции в спорте.	Разработать программу психорегуляции перед стартом		8
Итого:				64

#### **4.7. Курсовые работы. Не предусмотрены.**

#### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся используются инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* видеозаписи психологических консультаций известных консультантов; учебные материалы на электронных носителях; использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе на практических занятиях; моделирование условий психологической консультации; ролевые игры по отработке консультативных методов в работе с детьми и подростками и их родителями.

#### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные задания;
- контрольные работы;
- анализ психологических ситуаций

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы и решение задач) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.).

#### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Контрольная работа	25 бал.
Изучение дополнительной литературы	15 бал.
Решение задач	10 бал.
Выполнение конспект-схем	25 бал.



Моделирование психологических ситуаций консультирования	25 бал.
Итого :	100 баллов

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

4-х балл. система оценивания экзамена	100 - балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльная шкала	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90 - 100</b>	<b>А - ОТЛИЧНО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>ЗАЧТЕНО</b>
Хорошо	<b>83 - 89</b>	<b>В - ОЧЕНЬ ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75 - 82</b>	<b>С - ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63 - 74</b>	<b>Д - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержит ошибки	
Удовлетворительно	<b>50 - 62</b>	<b>Е - ПОСРЕДСТВЕННО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	<b>НЕ</b>
	<b>21 - 49</b>	<b>FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое	

Неудовлетворительно		содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>ЗАЧТЕНО</b>
Неудовлетворительно	<b>0 – 20</b>	F - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО - теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная учебная литература:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта[текст]/ Е. П. Ильин. –СПб.: Питер, 2010.– 352 с.- (Серия «Мастера психологии»).
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: АКАДЕМИЯ, 2000.- 358 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека.- СПб.: Питер, 2003.
4. Ильин Е.П. Психология воли.- СПб.: Питер, 2000.- 288 с.- (Серия «Мастера психологии»)
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. –СПб.: Питер, 200.-512 с.(Серия «Мастера психологии»)

### **б) дополнительная учебная литература:**

1. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры.- СПб.: Питер, 1998.- 620 с.
2. Практикум спортивной психологии/ под ред. И. П. Волкова.- СПб.: Питер, 2002.-288 с.
3. Сафронов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: СПбГУ, 2003.
4. Сухих А.В. Психология спорта: Учебн. пособие.- Кемерово, 2002.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия.- СПб.: Питер, 2002.
6. Марищук В. Л., Блудов Ю. М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.
7. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте.-СПб.: Питер, 2005.
8. Сухих А.В. Психология физической культуры: учебн. пособие.-Кемерово, 2001.

9. Сухих А. В. Интенсификация и оптимизация спортивной деятельности: Учебн. пособие.- Кемерово, 2002.

10. Попов А. Л. Психология спорта: Учебн. пособие [текст]/А. Л. Попова.-М., 2002.- 240 с.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»(далее -сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.sportpsy.ru/>

2. <http://www.psypsports.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы слайдов или кинофильмов; демонстрационные приборы;

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов

**9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе**

№ /п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.ка ф.	директор