

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 2025.02.10 10:09
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования

«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.01 «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки Физическая культура и спорт

Автор С. А. Лысуенко, к. психол. н.

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от 10 февраля 2025 г. № 7.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 20 февраля 2025 г. № 3.

Актуализирована на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от 30 июня 2026 г. № 10.

Нижний Тагил
2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование системы знаний о психологических основах спортивной и педагогической деятельности будущих преподавателей физической культуры, тренеров по видам спорта, организаторов по массовой физической культуре и спорту, адаптивному физическому воспитанию.

Задачи:

1. ввести студентов в предметную область психологии физической культуры и спорта;
2. показать взаимосвязь психологии спорта и физического воспитания;
3. знакомить с психологическими основами обучения на уроках физической культуры, а также с психологическими особенностями спортивной деятельности;
4. способствовать овладению приемами развития познавательных психических процессов и двигательных навыков у школьников разных возрастных групп на уроках физической культуры;
5. способствовать выработке у студентов умений и навыков применения полученных теоретических знаний на практике в процессе организации занятий по физкультуре и спорту, адаптивному физическому воспитанию;
6. способствовать формированию умений самостоятельно изучать с помощью комплексных методик структурные компоненты личности спортсмена, эмоциональное состояние в экстремальных условиях, исследовать самооценку спортсменов, а также общую психологическую устойчивость личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт». Дисциплина реализуется на факультете спорта и безопасности жизнедеятельности. Дисциплина входит в предметно-методический модуль и относится к обязательной части.

Содержание курса «Психология физического воспитания и спорта» строится с опорой на знания, получаемые студентами в процессе изучения следующих дисциплин:

1. Психология;
2. Педагогика;
3. Психология воспитательных практик.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.	Знает нормативно-правовые требования к постановке воспитательных целей и технологии проектирования воспитательной деятельности, методы ее реализации
		Умеет ставить воспитательные, цели, выбирать технологии планирования воспитательной

		деятельности при подготовке урока физической культуры и тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми требованиями Владеет: технологиями достижения поставленных воспитательных целей в образовательном и тренировочном процессе в соответствии с нормативно-правовыми требованиями и психологическими особенностями личности обучающегося/спортсмена
	ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	Знает: способы, методы и формы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности, обучающихся и групп обучающихся с учетом их психологических особенностей возраста Умеет: отбирать актуальные психологическим особенностям обучающихся способы, методы и формы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности Владеет: навыками применения в профессиональной деятельности способами, методами и формами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности обучающихся у учетом их психологических особенностей
	ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Знает: виды и способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. Умеет: взаимодействовать с родителями (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. Владеет: основами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. е (108 ч.), семестр изучения – 9 (заочная форма обучения), распределение по видам нагрузки представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	заочная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа , в том числе:	18
Лекции	6
Практические занятия	12
Самостоятельная работа	81
Подготовка к экзамену в 9 семестре	9

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
1. Введение в психологию физического воспитания и спорта, психологию адаптивной физической культуры	6	2		4	Тест-опрос Устный и письменный ответ	Итоговый тест Вопросы к экзамену
2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	14	2		12		
3. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	12		2	10	Фронтальный опрос Практические задания	
4. Психология деятельности и личности учителя физической культуры	10		2	8		
5. Психологические особенности педагогического общения и взаимодействия в образовательном процессе	12		2	10		
6. Психологические особенности спортивной деятельности	13	2		11	Тест-опрос Устный и письменный ответ	
7. Психологические	10		2	8	Фронтальный	

основы спортивной дидактики					й опрос Практически е задания	
8. Психология личности спортсмена и тренера	10		2	8		
9. Социальная психология спортивных групп	12		2	10		
Подготовка и сдача экзамена	9	-	-	9		
Всего по дисциплине	108	6	12	90		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта, психологию адаптивной физической культуры.

Психология как наука о закономерностях развития психики человека. Связь психологии с биологией, физиологией, медициной и другими науками. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Предмет и задачи психологии спорта. Предмет и задачи психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Общие и специфические черты. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. История психологии физической культуры и спорта. Связь психологии физического воспитания и психологии спорта с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.

Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.

Развитие психических познавательных процессов на уроках физической культуры. Основные методы психологического изучения личности школьника, их специфика и возможности использования в учебно-воспитательной работе. Развитие эмоционально-волевой сферы личности обучающихся в процессе физического воспитания. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и физических качеств обучающихся. Понятие о психомоторике. Развитие психомоторики на уроках физической культуры. Методы оценки уровня развития психомоторики. Психологические основы обучения двигательным действиям.

Социально-психологическое изучение школьников: изучение сплоченности школьного класса, исследование взаимоотношений, изучение психологического климата группы, метод социометрии, изучение референтных отношений.

Обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой.

Тема 3. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.

Психологические основы формирования личности в физическом воспитании. Активность личности в процессе ее формирования на уроках физической культуры. Общая схема психологической структуры личности школьника (В. А. Зобков). Ученик – субъект

учебной деятельности. Формирование мотивационной сферы. Интеллектуальная, эмоциональная и волевая сфера школьников. Понятие об индивидуальности.

Младший школьник как субъект учебной деятельности. Социальная ситуация развития, ведущая деятельность и психологические новообразования в интеллектуальной и личностной сфере в младшем школьном возрасте. Мотивы учебной деятельности в младшем школьном возрасте.

Подросток как субъект учебной деятельности. Социальная ситуация развития, ведущая деятельность и психологические новообразования в интеллектуальной и личностной сфере в подростковом возрасте. Мотивы учебной деятельности в подростковом возрасте.

Старшеклассник как субъект учебной деятельности. Социальная ситуация развития, ведущая деятельность и психологические новообразования в интеллектуальной и личностной сфере в ранней юности. Мотивы учебной деятельности в старшем школьном возрасте.

Тема 4. Психология деятельности и личности учителя физической культуры.

Субъект-объектная и субъект-субъектная парадигма в образовательном процессе. Взаимодействие субъектов образовательного процесса: ученика и учителя. Педагогическая ситуация. Функции учителя: воспитательные, образовательные, организаторские, проектировочные, административно-хозяйственные. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры.

Стили деятельности и стили руководства учителя физкультуры. Педагогический такт и культура речи учителя. Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности. Компоненты личностной готовности к профессиональной деятельности. Развитие личности в условиях физического воспитания. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа жизни как задача уроков по физическому воспитанию.

Роль личности учителя физической культуры в формировании у учащихся опыта соперничества и сотрудничества на уроках физической культуры, в освоении нравственных норм, регулирующих взаимоотношения между людьми в процессе совместной деятельности на уроках физической культуры, в развитии нравственных и волевых свойств личности.

Тема 5. Психологические особенности педагогического общения и взаимодействия в образовательном процессе.

Деятельность и общение как формы становления человека. Значение и функции общения. Виды и уровни общения, его структура. Уровни общения. Коммуникативная сторона общения. Вербальное и невербальное общение. Перцептивная сторона общения. Эффекты восприятия партнера по общению. Интерактивная сторона общения. Психологические барьеры в общении.

Психолого-педагогические основы взаимодействия с участниками образовательного процесса. Педагогическое общение как форма педагогического процесса. Модели педагогического общения. Педагогические способности и профессионально-важные качества учителя физической культуры.

Понятие компетентности в общении. Структура компетентности в общении: коммуникативная, перцептивная и интерактивная составляющие. Группы умений, необходимых для компетентного общения. Стили компетентного и некомпетентного общения. Факторы, определяющие компетентность в общении. Личностные предпосылки компетентности в общении. Пути и способы развития компетентности в общении. Роль компетентности в общении в педагогической деятельности.

Понятие конфликта. Виды конфликтов. Причины конфликтов. Структура конфликта.

Понятие конфликтной ситуации. Динамика (этапы, фазы) конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Типы конфликтных личностей. Педагогический конфликт. Способы разрешения конфликтов. Основы профессиональной этики и речевой культуры.

Тема 6. Психологические особенности спортивной деятельности.

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая систематика видов спорта, разработанная Т. Т. Джамгаровым. Основные формы взаимодействия спортсменов, их психологическая специфика. Понятие спортивной деятельности и ее структура. Этапы спортивной деятельности.

Общие психологические особенности спорта, как специфического вида деятельности. Психологические особенности массовых видов спорта. Психологические особенности спортивной тренировки и соревнований.

Мотивация спортивной деятельности. Понятие мотива и мотивации. Место мотивации в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Классификация мотивов спортивной деятельности. Динамика развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом (мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры).

Социально-психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Психологические основы отбора в спорте.

Тема 7. Психологические основы спортивной дидактики

Дидактические принципы и психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов тактической подготовки спортсменов. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена.

Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию. Планирование учебно-тренировочных занятий занимающихся с учетом психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся. Психологические основы тренировки в избранном виде спорта.

Психологические особенности соревновательной деятельности: предстартовый этап, этап исполнения деятельности, аналитический и оценочный этапы результатов деятельности. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Рациональная подготовка к стартам. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности». Состояние оптимальной боевой готовности (ОБС) и его компоненты.

Виды психологической подготовки. Психологические основы работы учителя физической культуры со школьниками-спортсменами на различных этапах их многолетней подготовки в спорте. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Уровень развития психических функций и качеств личности спортсмена. Тренирующее действие двигательных представлений. Идеомоторная тренировка.

Тема 8. Психология личности спортсмена и тренера

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Свойства нервной системы как биологические предпосылки черт личности. Психологическая структура личности спортсмена. Психологическая устойчивость. Спортивные способности и физические качества. Профессионально важные качества спортсмена. Направленность личности спортсмена.

Психологические особенности личности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных групп. Критерии профессионализма в деятельности тренера. Личностно обусловленные индивидуальные стили деятельности и общения спортсменов и тренеров. Стили руководства группой: авторитарный, демократический, либеральный.

Тема 9. Социальная психология спортивных групп

Понятия «малая группа» и «коллектив». Признаки малой группы. Формальная и неформальная структура группы. Социально-психологические особенности спортивной группы. Групповая сплоченность. Групповые нормы. Психологический климат коллектива. Межличностные отношения в группе: формальные (деловые) и неформальные (личные).

Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен», «спортсмен – спортивная группа». Понятие лидерства и руководства в группе. Распределение социальных ролей. Лидерство в спортивной группе. Психологические качества лидера. Социальный статус членов спортивной группы. Метод социометрии.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности : учебное пособие / Е.С. Вакарев. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 210 с. — ISBN 978-5-9765-2620-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76404> (дата обращения: 20.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433223>
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438413>
4. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432777>

Дополнительная литература

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для пед. вузов по спец. "Физ. культура и спорт" / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. — М.: Академия, 2004. - 223 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 328 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69843> — ЭБС Лань.
3. Ильин Е. П. Психология спорта/Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с. Режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=21872>
4. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/20275>
5. Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79296> — ЭБС Лань.

Интернет-ресурсы

1. Спортивная Россия. Режим доступа: <https://www.infosport.ru/>
2. Российская спортивная энциклопедия. Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/>

4. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября». Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т. ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с

возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т. ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.