

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.08.01 «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль программы	«Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура»
Форма обучения	очная
Автор(ы):	канд. психол. наук, зав. кафедрой педагогики и психологии Мешкова И.В.

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.  
Протокол от «18» января 2024 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «23» января 2024 г. № 3.

Нижний Тагил  
2024

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** изучения дисциплины: 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.

**Задачи:**

- ввести студентов в предметную область психологии физической культуры и спорта; показать взаимосвязь психологии спорта и физического воспитания;
- ознакомить с психологическими основами обучения на уроках физической культуры, а также с психологическими особенностями спортивной деятельности;
- способствовать овладению приемами развития познавательных психических процессов и двигательных навыков у школьников разных возрастных групп на уроках физической культуры;
- способствовать выработке у студентов умений и навыков применения полученных теоретических знаний на практике в процессе организации занятий по физкультуре и спорту;
- 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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура».

Дисциплина реализуется на факультете спорта и безопасности жизнедеятельности кафедрой педагогики и психологии. Данная дисциплина относится к обязательной части образовательной программы, входит в Предметно-методический модуль по профилю Физическая культура.

Данная дисциплина изучается на пятом курсе в девятом семестре после изучения дисциплин Психолого-педагогического модуля: «Психология», «Педагогика».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ИОПК 5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся
		ИОПК 5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности
		ИОПК 5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает

		предложения по совершенствованию образовательного процесса
	ПК-2 – Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<p>ИПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с ФГОС и спецификой учебного предмета</p> <p>ИПК-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)</p> <p>ИПК-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</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения
	очная
	<b>5 курс, 9 семестр</b>
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108 / 3 з.е.</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>46</b>
Лекции	20
Практические занятия	26
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	<b>58</b>
Подготовка к зачету, сдача зачета	<b>4</b>

##### 4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
<b>Раздел 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта, психологию адаптивной физической культуры</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1. Предмет психологии физического воспитания и психологии спорта	6	2	-	4	Экспресс-опрос
2. Психология личности. Потребности и мотивы двигательной активности	8	2	2	4	Экспресс-опрос

<b>Раздел 2. Психология физического воспитания</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	
3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	12	-	4	8	Экспресс-опрос Заслушивание сообщений, выполнение практических заданий
4. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	8	2	2	4	Экспресс-опрос
5. Психология деятельности и личности учителя физической культуры.	8	2	2	4	Экспресс-опрос
6. Психологические особенности педагогического общения и взаимодействия в образовательном процессе.	9	2	2	5	Экспресс-опрос
<b>Раздел 3. Психология спорта</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>29</b>	
7. Психологические особенности спортивной деятельности	8	2	2	4	Экспресс-опрос
8. Психологическое обеспечение физической, технической и тактической подготовки спортсменов	14	2	4	8	Экспресс-опрос Заслушивание сообщений, выполнение практических заданий
9. Предсоревновательные психические состояния	9	2	2	5	
10. Психология личности спортсмена и тренера	6	-	2	4	Экспресс-опрос
11. Социальная психология спортивных групп	8	2	2	4	Экспресс-опрос
12. Психологические основы диагностики в спорте. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте	8	2	2	4	Экспресс-опрос
Зачет с оценкой	<b>4</b>	-	-	4	Подготовка к зачету
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>58+4</b>	

#### 4.3. Содержание дисциплины

### РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

#### Тема 1. Предмет психологии физического воспитания и психологии спорта

##### Лекция (2 часа)

Психология как наука о закономерностях развития психики человека. Связь психологии с биологией, физиологией, медициной и другими науками.

Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта. Задачи психологии физического воспитания и

спорта. 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, с теорией и методикой физического воспитания. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.

## **Тема 2. Психология личности. Потребности и мотивы двигательной активности**

### **Лекция (2 часа)**

#### **Практическое занятие (2 часа)**

Понятия «человек», «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность». Структура личности по К.К. Платонову. Понятие темперамента и характера. Психологическая характеристика типов темперамента. Структура характера.

Понятие двигательной активности. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к вредным воздействиям.

Понятие потребности: природа и место в психической организации человека. Три аспекта рассмотрения проблемы потребности - общекультурный, биологический (натуралистический) и психологический. Связь потребности с поведением (деятельностью). Иерархия потребностей. Классификация потребностей по А. Маслоу.

Мотивы: природа и место в структуре личности. Виды мотивов. Понятие мотивации. Формирование мотивов. Внешние. Внутренние факторы Личностные убеждения.

Взаимосвязь потребности в движении и мотива эмоциональной привлекательности физических упражнений. Взаимосвязь потребности в сохранении здоровья, жизни и мотивов укрепления здоровья, физического развития собственного тела, развития силы, ловкости и выносливости.

Факторы развития мотивов занятий физической культурой и спортом: систематические занятия физическими упражнениями, достижение определенных успехов, возрастные особенности, половая принадлежность, индивидуальные личностные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы.

## **РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Тема 3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры**

#### **Практическое занятие (4 часа)**

Развитие психических познавательных процессов на уроках физической культуры: внимания, ощущений и восприятия, мышления, памяти, воображения.

Основные методы психологического изучения школьника, их специфика и возможности использования в учебно-воспитательной работе. Требования к изучению личности школьника. Задачи психологического изучения школьника.

Изучение личности школьника: изучение внимания, памяти, мышления, эмоций, воли, темперамента, характера, самооценки.

Развитие эмоционально-волевой сферы личности обучающихся в процессе физического воспитания.

Возрастные особенности формирования двигательных навыков и физических качеств обучающихся. Понятие о психомоторике. Произвольность двигательных действий, ее развитие в детском возрасте. Способность к дифференцировке силовых, временных, пространственных характеристик движения как показатель развития психомоторики. Двигательная память и двигательное воображение как компоненты психомоторики. 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 4. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры**

##### **Лекция (2 часа)**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

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).

Обоснование выбора методов обучения и образовательных технологий, исходя из особенностей возраста и образовательных потребностей обучаемых.

Оказание индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.

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 5. Психология деятельности и личности учителя физической культуры.**

##### **Лекция (2 часа)**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

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. Эмоциональность урока, средства ее обеспечения. Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физкультуры.

Стили деятельности учителя физкультуры. Характеристика различных стилей деятельности учителя. Стили руководства: авторитарный, демократический. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.

Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности. Компоненты личностной готовности к профессиональной деятельности: оптимальная структура мотивации, самопринятие, устойчивость к стрессам и эмоциональному выгоранию, сформированность индивидуального стиля деятельности, личностная рефлексия.

Развитие личности в условиях физического воспитания. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа жизни как задача уроков по физическому воспитанию. Формирование у учащихся опыта соперничества и сотрудничества на уроках физической культуры. Возможность активного освоения нравственных норм, регулирующих взаимоотношения между людьми в процессе совместной деятельности на уроках физической культуры. Развитие нравственных и волевых свойств личности средствами физического воспитания. Формирование потребности в самосовершенствовании и саморазвитии на уроках физической культуры.

#### **Тема 6. Психологические особенности педагогического общения и взаимодействия в образовательном процессе**

##### **Лекция (2 часа)**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Деятельность и общение как формы становления человека. Значение и функции общения. Виды общения. Уровни общения. Структура общения в представлениях различных авторов. 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. Педагогический такт. Культура речи учителя.

### **РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

#### **Тема 7. Психологические особенности спортивной деятельности**

##### **Лекция (2 часа)**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая систематика видов спорта, разработанная Т.Т. Джамгаровым. Основные формы взаимодействия спортсменов, их психологическая специфика.

Понятие спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. 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 8. Психологические основы спортивной дидактики**

*Лекция (2 часа)*

### **Практическое занятие (4 часа)**

Дидактические принципы. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическая характеристика физических качеств и их развития. Психическая регуляция двигательных действий и движений в спорте. Психологические особенности формирования и функционирования навыков.

Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.

Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления.

Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Психологические особенности тренировочной деятельности. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта. 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. Психологическая характеристика предстартового этапа, этапа исполнения деятельности, аналитического и оценочного этапа результатов деятельности. Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Рациональная подготовка к стартам. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности». Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний. Состояние оптимальной боевой готовности (ОБС) и его компоненты.

Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Планирование психологической подготовки и ее виды. 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. Упражнения, направленные на развитие волевых качеств спортсмена. Самовоспитание воли.

## **Тема 9. Предсоревновательные психические состояния**

*Лекция (2 часа)*

### **Практическое занятие (2 часа)**

Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

Предсоревновательные психические состояния: состояние ординара (уровень психического напряжения находится в пределах нормы), состояние стартового безразличия, состояние боевой готовности, состояние стартовой лихорадки, состояние стартовой апатии.



Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.

Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию. Сущность спортивной формы. Мобилизационная готовность к соревнованиям. Формирование уверенности в своих возможностях.

Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. «Мертвая точка» и второе дыхание. Состояние утомления.

Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

#### **Тема 10. Психология личности спортсмена и тренера**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

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 11. Социальная психология спортивных групп**

##### **Лекция (2 часа)**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

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.

#### **Тема 12. Психологические основы диагностики в спорте. Основы психорегуляции и психогигиены в спорте.**

##### **Лекция (2 часа)**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Специфика психодиагностики в спортивной деятельности. Цель психодиагностики в спорте. Методы психодиагностики в спорте: наблюдение, самонаблюдение, эксперимент, опросные методы, беседа, биографический и лонгитюдный методы.

Требования к психодиагностическим методам: валидность, надежность, прогностическая ценность, стабильность результатов у одного и того же испытуемого, научность, обоснованность, объективность, достоверность,

Классификация психодиагностических методик.

Проведение научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Психорегуляция в спорте как комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Психофизиологическая основа психорегуляции. Избыточное нервно-психическое напряжение. Утомление. Профилактика утомления. Методы гетерорегуляции. Методы ауторегуляции. Психогигиена в спорте

Психология здоровья. Мотивация занятий оздоровительной физической культурой. Возрастная динамика интереса к оздоровительной физической культуре. Чувство физической компетентности как мотивирующий фактор. Особенности мотивации занятий оздоровительной физической культурой работающих женщин. Источник интереса к современным видам оздоровительной физической культуры (аэробика, шейпинг, китайская оздоровительная гимнастика).

Мотивация занятий оздоровительной физической культурой у лиц пожилого возраста

Влияние психического стресса на вероятность заболеваний и травм. Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, коммуникативная депривация как источник психических перегрузок.

Элементы психотренинга на занятиях по оздоровительной физической культуре: цели и методы. Современные методы психической регуляции: 1) Ментальная тренировка, ее применение на занятиях по оздоровительной физической культуре; 2) Тренинг способности к визуализации, концентрации внимания, самоконтроля; 3) Тренинг уверенности; 4) Формирование реалистичного отношения к физическому облику у занимающихся оздоровительной физической культурой

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Структура содержания курса «Психология физического воспитания и спорта» представляет собой систему лекционных и практических занятий.

На *лекционных занятиях* раскрываются наиболее крупные теоретические проблемы, обобщающего и систематизирующего характера. При этом преимущественно, монологическая речь преподавателя на лекции перемежается с мини-дискуссиями, стимулирующими познавательную активность студентов на занятии. Активная познавательная деятельность студентов на лекции будет инициирована в том случае, если преподаватель, постоянно рассуждая, знакомит с различными точками зрения, чем вовлекает студентов в свои рассуждения. Лекция призвана побуждать студентов задавать вопросы и формировать у них потребность найти ответы в разнообразных источниках.

В процессе преподавания дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» применяются следующие образовательные технологии: развивающее обучение, проблемное обучение, коллективная система обучения, лекционно-зачетная система обучения, технология развития критического мышления (в том числе «casestudy»). При чтении данного курса применяются такие виды лекций как вводная, лекция-информация, лекция-презентация, обзорная, проблемная.

Специфика *практических занятий* по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» состоит в том, что важнейшим их назначением является сообщение и освоение новой учебной информации. Лекционные и практические занятия ориентированы на реализацию, прежде всего, информативной и когнитивной функций. При этом реализация названных функций предполагает активную опору на самостоятельную работу, в процессе которой студенты из разнообразных источников черпают учебную информацию, осмысливают ее, оформляют в доклады и сообщения, которые воспроизводят уже на практических занятиях.

Для формирования предусмотренных программой компетенций в ходе практических занятий необходимо использовать следующие технологии:

- обучение в сотрудничестве (работа в группах);
- технологию проблемного обучения;
- технологию кейсов.

В процессе освоения дисциплины предусмотрено интерактивное (диалоговое и дискуссионное) построение практических занятий:

- обсуждение, анализ и оценка выступлений студентов;
- обсуждение, анализ и оценка представленных проектов, презентаций

В курсе «Психология физического воспитания и спорта» предполагается использование активных методов и форм работы студентов, таких как выполнение практических заданий в форме психологических задач, дискуссия, деловая игра. Большой объем самостоятельной работы выполняется в традиционных формах: подготовка сообщений, докладов, презентаций с опорой на собственный опыт спортивной или учебной деятельности.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***Основная литература***

1. Монастырев, С. Н. Основы психологии физического воспитания и спорта : учебное пособие / С. Н. Монастырев, А. И. Бугаков, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2023. — 244 с. — ISBN 978-5-00044-955-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340211>. — 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. 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. 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.

3. 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.
4. Ильин Е. П. Психология спорта/Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с. Режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=21872>
5. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/20275>
6. Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79296> — ЭБС Лань.
7. Психология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель А. В. Башкирева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 116 с. — ISBN 978-5-906987-36-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179221>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### ***Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Сетевые ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks.

<http://ibooks.ru/> - Электронно-библиотечная система [Айбукс](#).

<http://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Издательства Лань.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория № 201Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (48 посадочных мест);
  - комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
  - технические средства обучения: интерактивная доска, маркерная доска, ноутбук;
  - вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);

компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);

компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А