

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

«20» января 2025 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 4 / 4 (7 семестр / 12 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурное образование» очной и заочной форм обучения.

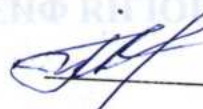
Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Романоф Наталья Александровна

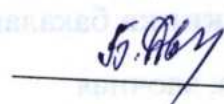
Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «10» января 2025 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой психологии

 Т.В. Балицкая-Крещенко


ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «29» января 2025 г., протокол № 1.

Председатель

 Б.А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНА:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

«30» января 2025 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 базовому блоку учебного плана, индекс дисциплины Б1.О.04.01.

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.

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

| Код по ФГОС ВО | Индикатор достижения | Результаты обучения по дисциплине |
|---|--|---|
| Универсальные: | | |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК – 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей УК – 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста УК – 6.3. Оценивает требования рынка труда для выстраивания траектории собственного профессионального роста УК – 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития | Знает: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни. Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде. Владеет: - навыками планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - навыками выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и |

| | | |
|--|--|--|
| | | спортсменов, связанных с особенностями их развития; - навыками формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов. |
|--|--|--|

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов / зач. ед. | |
|---|------------------------|---------------|
| | Очная форма | Заочная форма |
| Общая учебная нагрузка | 72 | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе: | 24 | 8 |
| Лекции | 14 | 6 |
| Семинарские занятия | 10 | 2 |
| Практические занятия | - | - |
| Лабораторные работы | - | - |
| Контрольные работы | - | - |
| Курсовая работа / курсовой проект | - | - |
| Другие формы организации учебного процесса | | |
| Самостоятельная работа студента (всего часов) | 21 | 52 |
| Форма аттестации | Экзамен | Экзамен |

4.2. Содержание разделов дисциплины

Содержательный модуль 1. Психология деятельности спортсмена

Тема 1.

Тема 2. 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 3. Психология тренировочного процесса. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы

формирования умений (навыков). Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию

Тема 4. 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 5. Психология спортивной карьеры. Этапы и особенности СК; кризисы, цена СК. Особенности спортивной карьеры (СК) у мужчин и у женщин.

Тема 6. Психология спортивных команд. Признаки малой группы. Структура спортивной команды, социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд.

Тема 7. Психология конфликтов в спортивных коллективах. Фазы развития конфликта. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Управление конфликтами. Типы отношения тренеров к конфликтам.

Тема 8. 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 физической культуры | 2 | 2 |
| 2 | Эмоционально-волевая сфера спортсменов. Интеллектуальная сфера спортсмена. | 2 | |
| 3 | Психология тренировочного процесса. | 2 | 2 |
| 4 | Личность и её формирование в процессе занятий спортом. | 2 | |
| 5 | Психология спортивной карьеры. | 2 | 2 |
| 6 | Психология спортивных команд. | 2 | |
| 7 | Психология конфликтов в спортивных коллективах. | 2 | 2 |
| Итого: | | 14 | 6 |

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. | 2 | - |
| 2 | Психология тренировочного процесса. | 2 | - |

| | | | |
|---------------|--|-----------|----------|
| | Психология спортивной карьеры. | | |
| 3 | Личность и её формирование в процессе занятий спортом. | 2 | - |
| 4 | Психология спортивных команд. Психология конфликтов в спортивных коллективах. | 6 | - |
| 5 | Психология деятельности тренеров и спортивных судей. Методы психорегуляции в спорте. | 4 | 2 |
| Итого: | | 10 | 2 |

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 | 2 | 6 |
| 2 | Интеллектуальная сфера спортсмена. | Проработать тему, предоставить конспекты | 2 | 6 |
| 3 | Психология тренировочного процесса. | Конспекты дополнительной литературы (3 источн.) | 2 | 8 |
| 4 | Психология спортивной карьеры. | Продумать и написать цели на год, на 10 лет | 2 | 6 |
| 5 | Психология спортивных команд. | Провести социометрию в команде | 2 | 6 |
| 6 | Личность и её формирование в процессе занятий спортом. | Составление психологической карты спортсмена | 2 | 6 |
| 7 | Психология деятельности тренеров и спортивных судей. | Анализ психологических особенностей тренеров по литературным | 4 | 6 |

| | | | | |
|--------|---------------------------------|--|----|----|
| | | произведениям и кинофильмам | | |
| 8 | Методы психорегуляции в спорте. | Разработать программу психорегуляции перед стартом | 6 | 8 |
| Итого: | | | 21 | 52 |

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-балльной шкале | Система оценивания зачета |
|---------------------------------------|----------------------|---|---------------------------|
| Отлично | 90 - 100 | А - ОТЛИЧНО – 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 | ЗАЧТЕНО |
| Хорошо | 83 - 89 | В - ОЧЕНЬ ХОРОШО – 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 | 75 - 82 | С - ХОРОШО – 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 | 63 - 74 | Д - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – 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 | 50 - 62 | Е - ПОСРЕДСТВЕННО – 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 | |
| Неудовлетворительно | 21 - 49 | FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – теоретическое 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 | НЕ ЗАЧТЕНО |
| Неудовлетворительно | 0 – 20 | 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., Мартынов 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.
11. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50341-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/419129>
12. Психология физической культуры : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Наumenko [и др.] ; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55586.html>

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

- 1.<http://www.sportpsy.ru/>
- 2.<http://www.psports.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 | Основ ание | Содержание изменения / дополнения | Лица, подтверждающи е изменение/д ополн. | |
|---------|---|---------------|--------------------------------------|--|--------------|
| | | | | Зав.ка ф. | директо р |
| | | | | | |
| | | | | | |