

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ф.Д. Кодзоева

«30» июня 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.19 Психология физической культуры и спорта**

**Направление подготовки**

44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность (профиль подготовки)**

«Физическая культура»

**Квалификация выпускника**

*Бакалавр*

**Форма обучения**

*очная, заочная*

Магас, 2022

## 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель** – формирование у студентов целостного представления о закономерностях психических процессов и их связи с тренировочными и дидактическими процессами в области физкультуры и спорта.

### Задачи:

- подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций;
- формирование у студентов целостного представления о закономерностях психических процессов и их связи с тренировочными и дидактическими процессами в области физкультуры и спорта.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к обязательным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 7-й семестр.

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Психология физической культуры и спорта» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин Психология, Педагогика, Педагогическая практика.

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» может являться предшествующей при изучении дисциплин Профессиональная практика, Преддипломная практика.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИУК-7.1.	УК-7.1. Знать использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

	социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2.	УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		ИУК-7.3.	УК - 7.3. Владеть навыками индивидуальных подходов при оказании психологической помощи
Психологопедагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6 Способен использовать психологопедагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК-6.1.	ОПК-6.1. Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
		ИОПК-6.2.	ОПК-6.2. Применяет психологопедагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося
		ИОПК-6.3	ОПК-6.3. Владеет методикой разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся

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

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			7
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ трудоемкость по учебному плану</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактные часы</b>	<b>1,17</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
Лекции (Л)		14	14
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)		26	26
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки		2	2
<b>Промежуточная аттестация: Зачет</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Самостоятельная работа (СР) в том числе по курсовой работе (проекту)	0,83 0	30 0	30 0
--	--------	------	------

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 7							
1.	Введение в психологию спорта	10	2	2	0	0	6
2.	Психология спортивной деятельности	14	2	6	0	0	6
3.	Психология тренировочного процесса	16	4	6	0	0	6
4.	Психология спортивных команд	16	4	6	0	0	6
5.	Психология деятельности тренера и спортивных судей.	16	2	6	0	2	6
<b>Всего</b>		72	14	26	0	2	30
<b>Промежуточная аттестация (Зачет)</b>							0
<b>ИТОГО</b>		72	42				30

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Введение в психологию спорта	Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Общие вопросы психологии спорта. Исторический очерк развития психологии спорта как прикладной отрасли психологического знания.

2.	Психология спортивной деятельности	Основные аспекты деятельности психолога в сфере психологии физического воспитания и спорта. Особенности этапы спортивной деятельности. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Эмоционально-волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психомоторная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Психологические особенности личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Стресс и психическая напряженность в спорте. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности.
3.	Психология тренировочного процесса	Проблема мотивов и мотивации спортивной деятельности. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Особенности неблагоприятных психических состояний в тренировочном процессе. Психологические основы формирования умений и навыков. Психологические основы контроля и управления в тренировочном процессе. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию. Способности и задатки личности.
№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
4.	Психология спортивных команд	Стартовые психические состояния и предстартовая подготовка спортсменов. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Лидерство и его влияние на успешность спортивной деятельности. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности. Болельщики как социально-психологическое явление. Психология спортивной карьеры. Общение в спорте как социально-психологическое явление. Психологические особенности спортивного коллектива. Психологические особенности конфликтов в спортивных коллективах.
5.	Психология деятельности тренера и спортивных судей.	Психологические особенности деятельности тренеров. Психологические особенности личности тренера и учителя физической культуры. Психологические особенности общения тренера со спортсменами. Психологические особенности общения тренера со спортсменами. Спортивная психодиагностика. Психогигиена в спорте.

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- ☐ лекции (занятия лекционного типа);
- ☐ семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- ☐ групповые консультации;

- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся; □ самостоятельная работа обучающихся; □ занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на зачете – зачтено; незачтено* и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия по курсу.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных

средств по дисциплине.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебнометодическое обеспечение*
гр.1	гр.2	гр.3	гр.4
1.	Введение в психологию спорта	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-2] Д: [1-2]
2.	Психология спортивной деятельности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-2] Д: [1-2]
3.	Психология тренировочного процесса	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-2] Д: [1-2]
4.	Психология спортивных команд	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата	О: [1-2] Д: [1-2]
		Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
5.	Психология деятельности тренера и спортивных судей.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-2] Д: [1-2]

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

### **7.1. Основная литература**

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>
2. Психология спорта [Электронный ресурс] : монография / А.Н. Веракса [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. — 424 с. — 978-5-9217-0048-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 292 с. — 978-5-9718-0576-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9867.html>
2. Резепов И.Ш. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ш. Резепов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. — 105 с. — 978-5-904000-74-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1141.html>

### **7.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания предназначены для помощи обучающимся в освоении. Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- ☐ знакомит с новым учебным материалом,
- ☐ разъясняет учебные элементы, трудные для понимания, ☐ систематизирует учебный материал,
- ☐ ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- ☐ внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- ☐ выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ☐ ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- ☐ постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке, ☐ запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции. *Подготовка к практическим занятиям:*



- ☐ внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- ☐ выпишите основные термины, ☐ ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- ☐ определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- ☐ выполните домашнее задание. Учтите, что:
- ☐ готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- ☐ рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- ☐ перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- ☐ тематические планы лекций и практических занятий;
- ☐ контрольные мероприятия;
- ☐ учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы; ☐ перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

## **8. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.



Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121

Программу составили:

Мархиева М.В. – к.п.н., доцент «Спортивные дисциплины»