Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФИО: Сыров Игорь Анатольевич

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

Должность: Директор ДЕРАЛЬНОГО ГОСУ ДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО Дата подписания: 30.10.2023 14:42:16 УЧРЕЖЛЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уникальный программный ключ: b683afe664d7e9f64175886cf9626a194144 УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

> Факультет Кафедра физвоспитания Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина Б1.В.08 Психология физической культуры и спорта		
	часть, формируемая участниками образовательных отношений	
	Направление	
49.03.01	Физическая культура	
код	наименование направления	
	Программа	
	Спортивная тренировка в избранном виде спорта	
	Форма обучения	
	Заочная	
	Для поступивших на обучение в 2023 г.	

Стерлитамак 2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая	Код и наименование	Результаты обучения по
компетенция (с	индикатора достижения	дисциплине (модулю)
указанием кода)	компетенции	
ПК-5. Способен планировать результаты спортивной подготовки занимающихся	ПК-5.1. Оценивает физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Обучающийся должен: Знать - психологическую структуру личности, занимающихся спортом; - методы психологической диагностики состояний и свойств личности занимающихся Уметь применять методы психологической диагностики; выявлять личностные особенности занимающихся различными видами спорта
	ПК-5.2. Определяет содержание учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Обучающийся должен: Знать - психологические основы учебно-тренировочного процесса и соревнований; Иметь навыки начального уровня построения учебнотренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки с учетом индивидуальных психологических особенностей занимающихся
	ПК-5.3. Прогнозирует результаты учебнотренировочной и соревновательной деятельности занимающихся	Обучающийся должен: Иметь навыки начального уровня проводить анализ психологических особенностей занимающихся; на основе психологического анализа прогнозировать результаты учебнотренировочной и соревновательной деятельности;
ПК-7. Способен управлять систематической соревновательной деятельностью	ПК-7.1. Анализирует факторы и причины успешного/неуспешного выступления спортсменов на соревнованиях	Обучающийся должен: Знать: - психологические особенности соревновательной деятельности; - психологические факторы и

занимающегося		причины
		успешного/неуспешного выступления спортсменов
		на соревнованиях;
		предстартовые состояния;
		- динамику эмоционально-
		волевых напряжений в
		соревновательной деятельности; Уметь:
		- выявлять психологические
		факторы и причины
		успешного/неуспешного
		выступления спортсменов
		на соревнованиях;
	ПК-7.2. Проводит анализ	Обучающийся должен:
	психологических факторов и причин успешного/неуспешного	Владеть:
	выступления спортсменов на	- навыками проведения анализа психологических факторов и
	соревнованиях	причин
		успешного/неуспешного
		выступления спортсменов на
		соревнованиях
	ПК-7.3. Разрабатывает	Обучающийся должен:
	практические рекомендации по	Знать:
	повышению эффективности	психотехники, методы
	соревновательной деятельности	психорегуляции управления состоянием спортсмена;
		методы психической
		саморегуляции на различных
		этапах спортивной подготовки;
		содержание этапов общей и
		специальной психологической
		подготовки спортсмена к
		соревнованиям. Владеть:
		методами психорегуляции
		управления состоянием
		спортсмена в соревновательной
		деятельности;
		- навыками разработки
		практических рекомендаций по повышению эффективности
		соревновательной деятельности
		,

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы Цели изучения дисциплины:

- 1. Ознакомление с психологическими аспектами обучения, воспитания и спортивного совершенствования.
- 2. Изучение механизмов и специфики влияния двигательной и спортивной деятельности на психическое развитие личности.
- 3. Формирование начальных компетенций в области управления спортивным коллективом.
- 4. Формирование умений психорегуляции двигательной активности.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) 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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 144 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	8
практических (семинарских)	14
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (CP)	113

Формы контроля	Семестры	
экзамен	8	

- 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
- 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы	ca	учебных заня мостоятельн ющихся и тру часах	ую работ удоемкос	y
11/11	дисциплины	Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	2	2	0	43
1.1	Введение в психологию физической культуры и спорта	1	0	0	10

1.2	Психологические аспекты обучения,	1	0	0	10
	воспитания и спортивного				
	совершенствования				
1.3	Развитие психомоторных и познавательных	0	1	0	10
	способностей в процессе физического				
	воспитанияБезымянный				
1.4	Развитие эмоционально-волевой сферы в	0	1	0	13
	процессе физического воспитания				
2	Психические состояния и их регуляция в	4	4	0	30
	спорте.				
2.1	Психологические состояния и	2	0	0	10
	психофизиологические механизмы их				
	возникновения в спорте				
2.2	Психодиагностика состояний и свойств	0	2	0	10
	личности				10
2.3	Психотехники при обучении психической	2	2	0	10
	морегуляции спортсменов на различных				
	этапах спортивной подготовки.				
	Психотехники в регуляции психических				
3	состояний	2	8	0	40
3	Психология соревновательной	2	ð	U	40
3.1	деятельности спортсмена	0	2	0	10
3.1	Специфика соревновательной деятельности в спорте	U	2	U	10
3.2	Поведение спортсменов в различных	0	2	0	10
3.2	соревновательных состояниях.	0	2	U	10
3.3	Психолого-педагогическое обеспечение	0	2	0	10
3.3	подготовки спортсменов к соревнованиям		2	J	10
3.4	Психорегуляция как проблема физического	2	2	0	10
	воспитания и спортивной		-		
	тренировки.Приемы и средства				
	психофизической регуляции.				
	Итого	8	14	0	113

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы	Содержание
	дисциплины	
1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПС	ИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
	СПОРТА	
1.1	Введение в психологию физической	История становления психологии физической
	культуры и спорта	культуры. Предмет психологии физической
		культуры и спорта. Педагогическая
		направленность психологии физической
		культуры. Психология спорта как прикладная
		отрасль психологического знания.
		Взаимосвязь психологии физической
		культуры и психологии спорта. Задачи
		психологии физической культуры и спорта.
		Особенности деятельности в физическом
		воспитании и спорте. Психологическая

		систематика рипор спорта
1.2	Психологические аспекты обучения,	систематика видов спорта Понятие обучения и воспитания. Структура
1.2	воспитания и спортивного	спортивной деятельности: мотивация,
	совершенствования	средства, результат. Особенности воспитания
	совершенетвования	в процессе физической культуры.
		Психологические аспекты обучения,
		воспитания и спортивного
		совершенствования. Телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа
		жизни. Способы активации деятельности при
		занятиях физической культурой.
		Психологические основы подготовки
		спортсмена в системе учебно-тренировочной
		деятельности. Нравственная подготовка.
		Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки
		· ·
		спортсменов. Условия спортивного
2	Помунировино орожодина и их погула	совершенствования
2.1	Психические состояния и их регуля Психологические состояния и	Причины возникновения неблагоприятных
2.1	психологические состояния и психофизиологические механизмы	психических состояний в спорте.
	их возникновения в спорте	Предстартовые состояния. Компоненты
	их возникновения в спорте	оптимального боевого состояния. Взаимосвязь
		между эмоциями и функциями систем
		организма. Пульс. Наши регуляторы. Мысли
		перед стартом. Психические состояния в
		тренировочной деятельности спортсменов.
2.3	Психотехники при обучении	Слово в регуляции психических состояний.
2.3	психической морегуляции	Техника выполнения релаксационных
	спортсменов на различных этапах	упражнений. Техника выполнения
	спортивной подготовки.	концентрационных упражнений. Техника
	Психотехники в регуляции	выполнения дыхательных упражнений.
	психических состояний	Содержание обучения психической
		саморегуляции в процессе многолетней
		подготовки. Использование психотехники при
		обучении психической саморегуляции
		спортсменов на этапе начальной спортивной
		специализации. Использование психотехник
		при обучении психической саморегуляции на
		этапе спортивного совершенствования.
		Психологическая помощь спортсменам в
		условиях соревнований. Представления.
3	Психология соревновательной деят	
3.4	Психорегуляция как проблема	Содержание обучения психорегуляции в
	физического воспитания и	процессе многолетней подготовки.
	спортивной тренировки.Приемы и	Использование психотехник при обучении
	средства психофизической	психической регуляции спортсменов на этапе
	регуляции.	начальной спортивной специализации.
	-	Использование психотехник при обучении
		психической саморегуляции на этапе
		спортивного совершенствования.

№	Наименование раздела / темы	Содержание
1	дисциплины ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПС	ИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
_	СПОРТА	
1.3	Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания Безымянный	Психологические основы освоения двигательных действий. Структура и стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения - основа саморегуляции моторных действий. Развитие психомоторных, познавательных способностей эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Развитие и способы поддержания внимания при занятиях физической культурой и спортом.
1.4	Развитие эмоционально-волевой	Роль эмоций в занятиях физической культурой.
	сферы в процессе физического воспитания	Телесные проявления эмоций. Взаимосвязь психомоторики и эмоциональных переживаний человека. Понятие эмоционального интеллекта. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности. Структура волевого акта. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Виды волевых усилий. Волевые качества личности. Волевая подготовка учащихся, занимающихся спортом. Самовоспитание воли.
2	Психические состояния и их регуля	яция в спорте.
2.2	Психодиагностика состояний и свойств личности	Состояния как системная реакция личности на внешний и внутренний стимулы. Монотонная деятельность в учебно-тренировочном процессе и состояния, вызываемые ею. Понятие о состоянии монотонии и "психическом пресыщении". Причины возникновения состояния монотонии, психологические механизмы и признаки. Возрастные особенности устойчивости к монотонии. Монотония и утомление. Спортивная психодиагностика. Классификация психодиагностических методов и методик. Технические характеристики тестов. Этапы психодиагностического процесса. Психодиагностические методики в спорте: методики диагностики психических процессов, состояний, личностных особенностей.
2.3	Психотехники при обучении	Психотехники в регуляции психических состояний:
	психической морегуляции спортсменов на различных этапах	состоянии: Слово в регуляции психических состояний.
	спортивной подготовки.	Техника выполнения релаксационных
	Психотехники в регуляции	упражнений. Техника выполнения

	психических состояний	концентрационных упражнений.
		Техника выполнения дыхательных упражнений.
3	Психология соревновательной деят	гельности спортсмена
3.1	Специфика соревновательной	Спортивное соревнование как соперничество.
	деятельности в спорте	Помеховлияние на соревнованиях и
		помехоустойчивость спортсмена. Стресс-
		факторы в соревновательной деятельности.
		Рефлексия и рефлексивность в
		соревновательной деятельности спортсмена.
		Интуиция и антиципация в соревновательной
		деятельности.
3.2	Поведение спортсменов в	Поведение спортсмена на соревнованиях с
	различных соревновательных	учетом уровня развития помехоустойчивости.
	состояниях.	Поведение спортсмена в различных
		соревновательных ситуациях. Особенности
		поведения спортсмена с учетом спортивной
		квалификации. Особенности поведения юных
		спортсменов на соревнованиях с учетом
3.3	Потительно	уровня развития волевых качеств.
3.3	Психолого-педагогическое обеспечение подготовки	Психолого-педагогическое обеспечение
		подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе начальной спортивной специализации, на
	спортсменов к соревнованиям	этапе начальной спортивной специализации, на этапе углубленной спортивной специализации,
		на этапе спортивного совершенствования.
		Поведение спортсмена на соревнованиях с
		учетом уровня развития помехоустойчивости.
		Поведение спортсмена в различных
		соревновательных ситуациях. Особенности
		поведения спортсмена с учетом спортивной
		квалификации. Особенности поведения юных
		спортсменов на соревнованиях.
3.4	Психорегуляция как проблема	Приемы и средства психофизической
	физического воспитания и	регуляции. Психорегулирующая тренировка,
	спортивной тренировки.Приемы и	определение и назначение в спорте.
	средства психофизической	Механизмы ПФР. Принципы освоения ПФР.
	регуляции.	Методика развития навыков психофизической
		регуляции у спортсменов на этапе начальной
		спортивной подготовки.