

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:16
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ 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
код

Физическая культура
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 компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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 учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки с учетом индивидуальных психологических особенностей занимающихся
	ПК-5.3. Прогнозирует результаты учебно-тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся	Обучающийся должен: Иметь навыки начального уровня проводить анализ психологических особенностей занимающихся; на основе психологического анализа прогнозировать результаты учебно-тренировочной 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		<p>причины успешного/неуспешного выступления спортсменов на соревнованиях;</p> <p>предстартовые состояния;</p> <p>- динамику эмоционально-волевых напряжений в соревновательной деятельности;</p> <p>Уметь:</p> <p>- выявлять психологические факторы и причины успешного/неуспешного выступления спортсменов на соревнованиях;</p>
	ПК-7.2. Проводит анализ психологических факторов и причин успешного/неуспешного выступления спортсменов на соревнованиях	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками проведения анализа психологических факторов и причин успешного/неуспешного выступления спортсменов на соревнованиях</p>
	ПК-7.3. Разрабатывает практические рекомендации по повышению эффективности соревновательной деятельности	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <p>психотехники, методы психорегуляции управления состоянием спортсмена; методы психической саморегуляции на различных этапах спортивной подготовки; содержание этапов общей и специальной психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.</p> <p>Владеть:</p> <p>методами психорегуляции управления состоянием спортсмена в соревновательной деятельности;</p> <p>- навыками разработки практических рекомендаций по повышению эффективности соревновательной деятельности</p>

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

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
1.1	Введение в психологию физической культуры и спорта	История становления психологии физической 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 видов спорта
1.2	Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования	<p>Понятие обучения и воспитания. Структура спортивной деятельности: мотивация, средства, результат. Особенности воспитания в процессе физической культуры.</p> <p>Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни. Способы активации деятельности при занятиях физической культурой.</p> <p>Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Нравственная подготовка.</p> <p>Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Условия спортивного совершенствования</p>
2	Психические состояния и их регуляция в спорте.	
2.1	Психологические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте	<p>Причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте.</p> <p>Предстартовые состояния. Компоненты оптимального боевого состояния. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма. Пульс. Наши регуляторы. Мысли перед стартом. Психические состояния в тренировочной деятельности спортсменов.</p>
2.3	Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Психотехники в регуляции психических состояний	<p>Слово в регуляции психических состояний.</p> <p>Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>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.</p> <p>Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований. Представления.</p>
3	Психология соревновательной деятельности спортсмена	
3.4	Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки. Приемы и средства психофизической регуляции.	<p>Содержание обучения психорегуляции в процессе многолетней подготовки.</p> <p>Использование психотехник при обучении психической регуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.</p> <p>Использование психотехник при обучении психической саморегуляции на этапе спортивного совершенствования.</p>

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ 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 сферы в процессе физического воспитания	Роль эмоций в занятиях физической культурой. 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 регуляция 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 психической морегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Психотехники в регуляции	Психотехники в регуляции психических состояний: Слово в регуляции психических состояний. Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения

	психических состояний	концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений.
3	Психология соревновательной деятельности спортсмена	
3.1	Специфика соревновательной деятельности в спорте	Спортивное соревнование как соперничество. 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 различных соревновательных состояниях.	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 с учетом уровня развития волевых качеств.
3.3	Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям	Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на 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 физического воспитания и спортивной тренировки. Приемы и средства психофизической регуляции.	Приемы и средства психофизической регуляции. Психорегулирующая тренировка, определение и назначение в спорте. Механизмы ПФР. Принципы освоения ПФР. Методика развития навыков психофизической регуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.