

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Психология физической культуры и спорта</b>
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Курс	2, 3

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент
	Кафедра физической культуры	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
<b>Заведующий выпускающей кафедрой</b>
 / <u>Вальцев В.В.</u> / <small>Подпись</small>
«16» мая 2024г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цели освоения дисциплины:**

формирование профессионально-педагогической компетентности студентов на основе знаний о целях, задачах, содержании и технологии воспитания и обучения в области физической культуры и спорта, а также побуждения к самовоспитанию профессиональных качеств и способностей, обеспечивающих профессиональный подход к организации и проведению учебно-воспитательной и рекреационно-оздоровительной работы.

### **Задачи освоения дисциплины:**

1. Ознакомить с фундаментальными психологическими закономерностями взаимодействия человека с другими людьми и внешним миром.
2. Сформировать понимание поведения человека как проявление его системы отношений к себе и другим.
3. Изучить и сформировать основы экспресс диагностики личностных особенностей и функционально-эмоционального состояния человека в процессе взаимодействия.
4. Сформировать специальные знания, профессионально-педагогические навыки и умения.
5. Сформировать навыки творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности использования оздоровительных программ.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: ОПК-10, ПК-3.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Психология физической культуры и спорта, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Массовые оздоровительные формы физической культуры, Теория и методика спортивной подготовки, Теория управления спортивной подготовки, Физическое воспитание в специальных медицинских группах, Преддипломная практика, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологии, психологии межличностных отношений, психологии больших и малых групп; - методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения. - основы психологии, психологии межличностных отношений, психологии больших и малых групп; - методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать рефлексивные способности, наблюдательность, коммуникативную грамотность как профессионально важные качества; - пользоваться методиками, позволяющими оценить уровни развития основных психологических функций; - осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией психологического обеспечения обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий физической культурой и спортом; - методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования через активизацию самостоятельной работы</li> </ul>
<p>ПК-3 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные категории и понятия психологической науки; - предмет и методы психологии, место психологии в системе наук и их основных отраслях; - основные функции психики; - природу психики, основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношения природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в современных проблемах психологической науки; - контролировать эффективность выполнения приемов психорегуляции; - дать психологическую характеристику личности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими приемами психической саморегуляции; - современными развивающими технологиями; - способами организации учебно-познавательной деятельности; - формами и методами психодиагностики.</li> </ul>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 7 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 252 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		4	5
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	120	48	72
Аудиторные занятия:	120	48	72
Лекции	52	16	36
Семинары и практические занятия	68	32	36
Лабораторные работы, практикумы	-	-	-
Самостоятельная работа	96	60	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование	
Курсовая работа	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, Экзамен (16)	Зачет	Экзамен
Всего часов по дисциплине	252	108	144

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		6	7
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	24	8	16
Аудиторные занятия:	24	8	16
Лекции	10	4	6
Семинары и практические занятия	14	4	10

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		6	7
1	2	3	4
Лабораторные работы, практикумы	-	-	-
Самостоятельная работа	215	96	119
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование	
Курсовая работа	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, Экзамен (5)	Зачет	Экзамен
Всего часов по дисциплине	252	108	144

#### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Общая психология</b>							
Тема 1.1. Теоретические основы общей психологии	12	2	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.2. Психические процессы	14	4	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.3. Психологи	14	4	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену,

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
я личности							Тестирование
Тема 1.4. Психическое состояние	14	4	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Раздел 2. Психология физической культуры</b>							
Тема 2.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	14	4	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.2. Психологические основы обучения и воспитания	14	4	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.3. Психологические основы получения двигательным действиям	14	4	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.4. Развитие психических процессов в физическом воспитании	14	4	4	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.5. Психологические	16	4	6	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
основы формирования личности в физическом воспитании							ие
Тема 2.6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя	16	4	6	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Раздел 3. Психология спорта</b>							
Тема 3.1. Теоретические основы психологии спорта	20	4	6	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.2. психологические основы обучения и совершенствования в спорте	20	4	6	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.3. психология личности и коллектива в спорте	20	4	6	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.4. психологическое обеспечение спортивной деятельности	14	2	6	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Итого</b>	216	52	68	0	0	96	

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
подлежит изучению								

### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Общая психология</b>							
Тема 1.1. Теоретические основы общей психологии	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.2. Психические процессы	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.3. Психология личности	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.4. Психическое состояние	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Раздел 2. Психология физической культуры</b>							
Тема 2.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет,	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
задачи и методы)							
Тема 2.2. Психологические основы обучения и воспитания	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.3. Психологические основы получения двигательным действиям	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.4. Развитие психических процессов в физическом воспитании	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.5. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя	17	1	1	0	0	15	Вопросы к Экзамену, Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 3. Психология спорта</b>							
Тема 3.1. Теоретические основы психологии спорта	17	0	1	0	0	16	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.2. психологические основы обучения и совершенствования в спорте	17	0	1	0	0	16	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.3. психология личности и коллектива в спорте	17	0	1	0	0	16	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.4. психологическое обеспечение спортивной деятельности	18	0	1	0	0	17	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	239	10	14	0	0	215	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Общая психология

#### Тема 1.1. Теоритические основы общей психологии

Тема 1.1. Предмет психологии, ее задачи. Место психологии в системе наук. Определение предмета психологии. Понятия психики. Познавательные регулирующие коммуникативные функции психики. Психические явления психические процессы психические свойства психические состояния. Основные тенденции развития психологии в связи с возрастающей роли человеческого

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

фактора и повышением роли общественного сознания социальной активности людей. Связь психологии с другими отраслями знания. Строеие психологической науки. Общая психология отрасли, их задачи, теоретическая и практическое значение. Тема 1.2 развитие психики и сознания. Развитие психики в процессе эволюции животного мира. Психика и эволюция нервной системы. Усложнение психической организации животных и совершенствование форм их поведение филогенезе: Тропизмы, инстинкты, навыки животных, интеллектуальное поведение. Переход от психики животных сознание человека. Человек это общественное существо. Проблема исторического развития психики человека. Происхождение и развитие сознания. Тема 1.3. Нерофизиологические основы психики. Психика как свойства высокой организационной материи. Взаимодействия психического и нейрофизиологического в работе мозга. Учение о динамической локализации функции. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающий психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блог). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга - необходимое условие нормальной психической деятельности. «Закон силы» И. П. Павлова. Сознательное и бессознательное психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока, обеспечивающая восприятия зрительный, слуховой, тактильно-кинестетической информации, её анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологический закономерности Организации движений и целенаправленного поведения. Тема 1.4. Методы исследования в психологии. Диалектический метод как теоретическая основа психологического исследования. Объективный характер научных психологических методов. Основные методы получения информации в психологии. Организационные методы, определяющие стратегию исследования: сравнительный Лангитюдный комплексный. Эмпирические методы: объективное наблюдение, самонаблюдение, эксперимент (лабораторный, естественный, формирующий) тесты, опросные методы (беседы, анкетирование, рейтинг). Методы количественно-качественного анализа психологической информации. Психика как свойство высокоорганизованной материи. Взаимодействие психического и нейрофизиологического в работе мозга, Учение о динамической локализации функций. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающей психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блок). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга необходимое условие нормальной психической деятельности. «Закон силы» И.П. Павлова, Сознательные и бессознательные психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока, обеспечивающие восприятие зрительной. слуховой, тактильно-кинестетической информации, ее анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологические закономерности организации движений и целенаправленного поведения. Тема 1.5. Психология деятельности Деятельность как специфический тип активности человека. Основные виды деятельности (игра, учение, труд, спорт), их обусловленность историческим развитием общества. Краткая психологическая характеристика. Принцип единства сознания и деятельности. Деятельность и личность. Психологическая структура деятельности. Действие как "единица" деятельности. Понятие "задача" в психологии. Психологическая регуляция деятельности. Инте-риоризация и экстериоризация процессы освоения культурно-исторического опыта и освоения деятельности. Освоение деятельности: присвоение, развитие и совершенствование. Формирование навыков и основные закономерности упражнений. Взаимодействие навыков. Навык и умение.

## Тема 1.2. Психические процессы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Тема 2.1. Ощущение и восприятие Понятие об ощущении как сенсорном отражении свойств и качеств предметов и явлений. Ощущения в свете теории отражения. Понятие о восприятии. Ощущения и восприятия как первичные образы объективной действительности, как чувствительная степень познания. Общие закономерности ощущения: пороги чувствительности, адаптация, сенсбилизация, взаимодействие ощущений, синестезия. Особенности восприятия: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция. Физиологические основы восприятия. Классификация ощущений. Зрительные и слуховые ощущения. Двигательные (кинестезические) ощущения и ощущения равновесия. Восприятие как перцептивное действие. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация восприятий, восприятие пространства, времени и движений. Роль ощущений и восприятий в спортивной деятельности. Тема 2.2. Внимание Понятие о внимании, его функции. Физиологические основы внимания. Свойства внимания: объем, интенсивность, устойчивость, переключение, распределение. Виды внимания: непроизвольное, произвольное, постпроизвольное. Внимание как свойство личности. Рассеянность. Значение внимания в физическом воспитании и спортивной деятельности. Тема 2.3. Память. Представление Понятие о памяти и ее основных процессах: запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание, забывание. Память в свете современной науки (биофизиологические, кибернетические теории памяти). Психологические механизмы памяти. Виды памяти: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая, кратковременная, оперативная, долговременная. Индивидуальные различия памяти. Рациональные приемы запоминания и развития памяти. Значение памяти при овладении двигательными действиями. Понятие о представлении. Образы представлений как вторичные образы объективной действительности. Особенности представлений. Представление движений. Идеомоторные акты. Роль представлений в двигательной деятельности человека. Тема 2.4. Мышление и речь Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Понятие об интеллекте. Социальная природа мышления, Опосредованность, обобщенность и проблемность мышления. Мышление и речь. Степени познания: переход от чувственного познания к логическому мышлению, Логика и психология мышления. Мышление как процесс. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракция, обобщение, конкретизация. Проблемная ситуация и задача. Мышление при решении задач. Мышление как процесс решения задач. Виды мышления: наглядно-действеннонаглядно-образное, абстрактное. Оперативное мышление. Индивидуальные особенности мышления. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Роль мышления в спортивной деятельности. Понятие о языке как системе словесных знаков. Речи как процесс общения с помощью языка. Функции речи, Виды речи: внешняя (устная и письменная) и внутренняя. Взаимосвязь внутренней и внешней речи. Основные свойства речи. Общение и речь в физическом воспитании и спорте. Тема 2.5. Воображение Понятие о воображении. Виды воображения. Роль воображения в творческой деятельности личности. Значение воображения в спортивной деятельности. Тема 2.6. Эмоции и чувства Понятие об эмоциях и чувствах. Высшие чувства: моральные, интеллектуальные и эстетические как показатели общественного развития личности. Чувства, выражающие отношение человека к человеку. Физиологические основы эмоций. Сигнальная и регулятивная функция эмоций и чувств. Общественная обусловленность чувств человека. Основные качества чувств, содержание чувств. Роль эмоций и эмоциональных состояний в спортивной деятельности. Тема 2.7. Воля и волевые действия Понятие о воле и волевых действиях. Регулятивная функция воли. Интеллектуальные и моральные основы воли. Волевой акт и его структура. Волевое усилие. Волевые качества личности. Психологические закономерности формирования воли, Значение воли спортивной деятельности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

### **Тема 1.3. Психология личности**

Тема 3.1. Личность как предмет психологического исследования и субъект деятельности Краткая история исследований психологии личности. Современные западные и российские теории. Человек, индивид, личность, индивидуальность. Социальная обусловленность природного в личности. Формирование личности в деятельности. Психологическая структура личности (личностные черты, поведенческие, структурные, динамические). Направленность личности, мировоззрение, моральные качества. Самосознание и самооценка. Образ "Я" и концепция "Я".

Тема 3.2. Направленность личности (потребности, установки, мотивы) Понятие потребности как состояние нужды и биологической обусловленности поведения. Потребности разных порядков, их особенности. Отражение потребностей в психике человека. Установки как психические феномены. Установка как состояние готовности к определенным формам поведения. Строение и функции установок. Роль установок в психической регуляции поведения. Понятие о мотивах поведения. Мотив как осознанный тип социальных отношений и регулятор человеческого поведения. Классификация человеческих мотивов. Мотивация и деятельность.

Тема 3.3. Способности Понятие о способностях и задатках. Критика буржуазных теорий способностей. Количественная и качественная характеристика способностей. Одаренность, талант, гениальность. Способности и успешность деятельности. Способности к двигательной деятельности.

Тема 3.4. Свойства и структура личности Понятие о свойствах личности. Классификация свойств личности. Ведущие свойства личности, различие свойств личности по уровню обобщенности. Понятие о типе личности. Типы темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический. Физиологические основы темперамента. Проявление темперамента в поведении и деятельности. Классификация свойств характера. Социальная обусловленность характера. Гармонические и дисгармонические типы личности. Акцентированные типы личности. Взаимоотношение между типом темперамента и типом характера.

### **Тема 1.4. Психические состояния**

Понятие о психических состояниях. Физиологические основы психических состояний. Психические состояния и познавательные процессы, Эмоциональные состояния и их виды. Психические состояния и волевые проявления. Взаимосвязь психических состояний с особенностями темперамента и характера.

## **Раздел 2. Психология физической культуры**

### **Тема 2.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)**

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры. Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

## **Тема 2.2. Психологические основы обучения и воспитания**

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые и осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая моделирующая функция сознания в физическом воспитании.

## **Тема 2.3. Психологические основы получения двигательным действиям**

Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями. Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия. Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями

## **Тема 2.4. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и ин-теллектуальных процессов. Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой. Проявление положительных, отрицательных, активных и пассивных эмоций на занятиях, их влияние на волевые процессы. Формирование воли учащихся как важнейшая задача физического воспитания школьников и молодежи. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, пастойчивости. Характеристика основных объективных трудностей, возникающих на уроках физической культуры. Характеристика типичных субъективных трудностей на уроках физической культуры. Приемы активизации волевых усилий в работе со школьниками.

## **Тема 2.5. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании**

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении: формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой. Психологические основы самовоспитания. Организмовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## **Тема 2.6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя**

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальность стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

## **Раздел 3. Психология спорта**

### **Тема 3.1. Теоретические основы психологии спорта**

Тема 1.1. Спорт как специфический вид человеческой деятельности (предмет и задачи психологии спорта) Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Международные организации психологов спорт и, Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивно-педагогических дисциплин). Понятие об объектах психологии спорта. Направления и проблематика исследований. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры. Задачи психологии спорта. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей. Социальные функции спортивной деятельности. Культурно-историческая направленность и общие цели спортивной деятельности. Тема 1.2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Тема 1.3. Психология спортивного соревнования Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, спортсменов. Оптимизация этих состояний. соревновательные и постсоревновательные состояния

### **Тема 3.2. психологические основы обучения и совершенствования в спорте**

Тема 2.1. Психологические основы обучения и совершенствования Общее понятие о

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

психологической подготовке. Психологическая подготовка как процесс формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера. Виды психологической подготовки. Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Значение социокультурного и идеологического воспитания, формированию волевой подготовки спортсмена. Тема 2.2. Психологические основы физической подготовки Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Особенности осознания физических качеств. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные проявления физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта. Тема 2.3. Психологические основы технической подготовки Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Современное представление о системе управления движениями. Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и пути их развития. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений. Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Психологические особенности двигательных реакций в спорте. Тема 2.4. Психологические основы тактической подготовки Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действий. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена. Антиципация, ее сущность и значение в выполнении спортивных действий. Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности: его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена. Тема 2.5. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена.

### **Тема 3.3. психология личности и коллектива в спорте**

Тема 3.1. Психология личности спортсмена Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов. Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интровертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности. Тема 3.2. Психологические особенности спортивного коллектива. Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом. Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами. Проблема



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды. его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров. Тема 3.3. Психологические особенности деятельности и личности тренера Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы, Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды, тиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) либерального (попустительского) стиля управления командой. Хуравтор отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды

### **Тема 3.4. психологическое обеспечение спортивной деятельности**

Тема 4.1. Психолого-методическое обеспечение тренера Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности: психодиагностика, психолого-педагогические психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Тема 4.2. Общая и специальная психологический подготовка соревнованию Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию, Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, Признаки состояния психической готовности к соревнованию, Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к спортивной жизни вообще, к выполняемой и предполагаемой нагрузке, отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям и к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму. Тема 4.3. Спортивная психодиагностика Понятие о спортивной психодиагностике. Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики. Основные направления ее использо-вания в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Применение психодиагностики в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команде текущего обследования, этапного комплексного обследования, углубленного комплексного Методы спортивной психодиагностики. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования надежности психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, интеллекта. Методы исследования особенностей личности: мотивации, спортивных особенностей, свойств личности, методы диагностики и контроля психических состояний спортсменов. Психодиагностические методы исследования особенностей спортивных коллективов и межличностных отношений спортсменов. Тема 4.4. Психологии спортивного отбора Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах. Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на втором этапе спортивной селекции. Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора. Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов. Тема 4.5. Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции в спорте Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы. Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Задача психической регуляции. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний. Психологические средства саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, десенсибилизация. Самовнушение в спорте. Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психических состояний: рефлексорная теория Павлова, метод прогрессивной релаксации Якобсона, психотерапия по Бехтереву, теория Шульца. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Предсоревновательное поведение спортсмена и его регуляция

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел 1. Общая психология**

#### **Тема 1.1. Теоритические основы общей психологии**

Вопросы к теме:

Очная форма

Тема 1.1. Предмет психологии, ее задачи. Место психологии в системе наук.

Вопросы по теме раздела:

- 1.Определение предмета психологии.
- 2.Понятия психики.
- 3.Познавательные регулирующие коммуникативные функции психики.
- 4.Психические явления психические процессы психические свойства психические состояния.
- 5.Основные тенденции развития психологии в связи с возрастающей роли человеческого фактора и повышением роли общественного сознания социальной активности людей.
- 6.Связь психологии с другими отраслями знания.
- 7.Строение психологической науки.
- 8.Общая психология отрасли, их задачи, теоретическая и практическое значение.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## Тема 1.2 развитие психики и сознания.

1. Развитие психики в процессе эволюции животного мира.
2. Психика и эволюция нервной системы.
3. Усложнение психической организации животных и совершенствование форм их поведения филогенезе: Тропизмы, инстинкты, навыки животных, интеллектуальное поведение.
4. Переход от психики животных сознание человека.
5. Человек это общественное существо.
6. Проблема исторического развития психики человека.
7. Происхождение и развитие сознания.

## Тема 1.3. Нерофизиологические основы психики.

Психика как свойства высокой организационной материи. Взаимодействия психического и нейрофизиологического в работе мозга. Учение о динамической локализации функции. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающий психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блок). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга - необходимое условие нормальной психической деятельности. «Закон силы» И. П. Павлова. Сознательное и бессознательное психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока, обеспечивающая восприятия зрительный, слуховой, тактильно-кинестетической информации, её анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологический закономерности Организации движений и целенаправленного поведения.

## Тема 1.4. Методы исследования в психологии.

Диалектический метод как теоретическая основа психологического исследования. Объективный характер научных психологических методов. Основные методы получения информации в психологии.

Организационные методы, определяющие стратегию исследования: сравнительный Лангитюдный комплексный. Эмпирические методы: объективное наблюдение, самонаблюдение, эксперимент (лабораторный, естественный, формирующий) тесты, опросные методы (беседы, анкетирование, рейтинг). Методы количественно-качественного анализа психологической информации.

Психика как свойство высокоорганизованной материи. Взаимодействие психического и нейрофизиологического в работе мозга, Учение о динамической локализации функций. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающей психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блок). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга  
необходимое условие нормальной  
психической  
деятельности. «Закон силы» И.П. Павлова, Сознательные и бессознательные психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока,  
обеспечивающие  
восприятие

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

зрительной.

слуховой,

тактильно-

кинестетической информации, ее анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологические закономерности организации движений и целенаправленного поведения.

#### Тема 1.5. Психология деятельности

Деятельность как специфический тип активности человека. Основные виды деятельности (игра, учение, труд, спорт), их обусловленность историческим развитием общества. Краткая психологическая характеристика. Принцип единства сознания и деятельности. Деятельность и личность.

Психологическая структура деятельности. Действие как "единица" деятельности.

Понятие "задача" в психологии. Психологическая регуляция деятельности. Инте-риоризация и экстериоризация процессы освоения культурно-исторического опыта и освоения деятельности.

Освоение деятельности: присвоение, развитие и совершенствование. Формирование навыков и основные закономерности упражнений. Взаимодействие навыков. Навык и умение.

Заочная форма

Тема 1.1. Предмет психологии, ее задачи. Место психологии в системе наук.

Вопросы по теме раздела:

1. Определение предмета психологии.
2. Понятия психики.
3. Познавательные регулирующие коммуникативные функции психики.
4. Психические явления психические процессы психические свойства психические состояния.
5. Основные тенденции развития психологии в связи с возрастающей роли человеческого фактора и повышением роли общественного сознания социальной активности людей.
6. Связь психологии с другими отраслями знания.
7. Строение психологической науки.
8. Общая психология отрасли, их задачи, теоретическая и практическое значение.

Тема 1.2 развитие психики и сознания.

1. Развитие психики в процессе эволюции животного мира.
2. Психика и эволюция нервной системы.
3. Усложнение психической организации животных и совершенствование форм их поведение филогенезе: Тропизмы, инстинкты, навыки животных, интеллектуальное поведение.
4. Переход от психики животных сознание человека.
5. Человек это общественное существо.
6. Проблема исторического развития психики человека.
7. Происхождение и развитие сознания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

### Тема 1.3. Нерофизиологические основы психики.

Психика как свойства высокой организационной материи. Взаимодействия психического и нейрофизиологического в работе мозга. Учение о динамической локализации функции. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающий психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блок). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга - необходимое условие нормальной психической деятельности. «Закон силы» И. П. Павлова. Сознательное и бессознательное психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока, обеспечивающая восприятия зрительный, слуховой, тактильно-кинестетической информации, её анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологический закономерности Организации движений и целенаправленного поведения.

### Тема 1.4. Методы исследования в психологии.

Диалектический метод как теоретическая основа психологического исследования. Объективный характер научных психологических методов. Основные методы получения информации в психологии.

Организационные методы, определяющие стратегию исследования: сравнительный Лангитюдный комплексный. Эмпирические методы: объективное наблюдение, самонаблюдение, эксперимент (лабораторный, естественный, формирующий) тесты, опросные методы (беседы, анкетирование, рейтинг). Методы количественно-качественного анализа психологической информации.

Психика как свойство высокоорганизованной материи. Взаимодействие психического и нейрофизиологического в работе мозга, Учение о динамической локализации функций. Основные принципы функциональной организации головного мозга, обеспечивающей психическую деятельность человека. Характеристика основных функциональных «блоков» мозга. Блок регуляции тонуса коры (энергетический блок). Поддержание оптимального тонуса коры головного мозга  
необходимое условие нормальной  
психической  
деятельности. «Закон силы» И.П. Павлова, Сознательные и бессознательные психические явления. Блок приема, переработки и хранения информации. Законы организации строения второго блока,  
обеспечивающие  
восприятие  
зрительной.  
слуховой,  
тактильно-  
кинестетической информации, ее анализ и сохранение в памяти. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности. Нейропсихологические закономерности организации движений и целенаправленного поведения.

### Тема 1.5. Психология деятельности

Деятельность как специфический тип активности человека. Основные виды

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

деятельности (игра, учение, труд, спорт), их обусловленность историческим развитием общества. Краткая психологическая характеристика. Принцип единства сознания и деятельности. Деятельность и личность.

Психологическая структура деятельности. Действие как "единица" деятельности.

Понятие "задача" в психологии. Психологическая регуляция деятельности. Инте-риоризация и экстериоризация процессы освоения культурно-исторического опыта и освоения деятельности.

Освоение деятельности: присвоение, развитие и совершенствование. Формирование навыков и основные закономерности упражнений. Взаимодействие навыков. Навык и умение.

## Тема 1.2. Психические процессы

Вопросы к теме:

Очная форма

Тема 2.1. Ощущение  
и восприятие

Понятие об ощущении как сенсорном отражении свойств и качеств предметов и явлений. Ощущения в свете теории отражения. Понятие о восприятии. Ощущения и восприятия как первичные образы объективной действительности, как чувствительная степень познания.

Общие закономерности ощущения: пороги чувствительности, адаптация, сенсбилизация, взаимодействие ощущений, синестезия. Особенности восприятия: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция.

Физиологические основы восприятия.

Классификация ощущений. Зрительные и слуховые ощущения. Двигательные (кинестезические) ощущения и ощущения равновесия. Восприятие как перцептивное действие. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация восприятий, восприятие пространства, времени и движений. Роль ощущений и восприятий в спортивной деятельности.

Тема 2.2. Внимание

Понятие о внимании, его функции. Физиологические основы внимания. Свойства внимания: объем, интенсивность, устойчивость, переключение, распределение.

Виды внимания: произвольное, непроизвольное, постпроизвольное. Внимание как свойство личности. Рассеянность. Значение внимания в физическом воспитании и спортивной деятельности.

Тема 2.3. Память. Представление

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Понятие о памяти и ее основных процессах: запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание, забывание.

Память в свете современной науки (биофизиологические, кибернетические теории памяти). Психологические механизмы памяти. Виды памяти: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая, кратковременная, оперативная, долговременная.

Индивидуальные различия памяти. Рациональные приемы запоминания и развития памяти. Значение памяти при овладении двигательными действиями.

Понятие о представлении. Образы представлений как вторичные образы объективной действительности. Особенности представлений. Представление движений.

Идеомоторные акты. Роль представлений в двигательной деятельности человека.

#### Тема 2.4. Мышление и речь

Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Понятие об интеллекте. Социальная природа мышления, Опосредованность, обобщенность и

проблемность мышления. Мышление и речь. Степени познания: переход от чувственного познания к логическому мышлению, Логика и психология мышления.

Мышление как процесс. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракция, обобщение, конкретизация. Проблемная ситуация и задача. Мышление при решении задач. Мышление как процесс решения задач.

Виды мышления: наглядно-действеннонаглядно-образное, абстрактное. Оперативное мышление. Индивидуальные особенности мышления. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Роль мышления в спортивной деятельности.

Понятие о языке как системе словесных знаков. Речи как процесс общения с помощью языка. Функции речи, Виды речи: внешняя (устная и письменная) и внутренняя.

Взаимосвязь внутренней и внешней речи. Основные свойства речи. Общение и речь в физическом воспитании и спорте.

#### Тема 2.5. Воображение

Понятие о воображении. Виды воображения. Роль воображения в творческой деятельности личности. Значение воображения в спортивной деятельности.

#### Тема 2.6. Эмоции и чувства

Понятие об эмоциях и чувствах. Высшие чувства: моральные, интеллектуальные и эстетические как показатели общественного развития личности. Чувства, выражающие отношение человека к человеку.

Физиологические основы эмоций. Сигнальная и регулятивная функция эмоций и чувств. Общественная обусловленность чувств человека. Основные качества чувств, содержание чувств. Роль эмоций и эмоциональных состояний в спортивной деятельности.

#### Тема 2.7. Воля и волевые действия

Понятие о воле и волевых действиях. Регулятивная функция воли. Интеллектуальные



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

и моральные основы воли. Волевой акт и его структура. Волевое усилие. Волевые качества личности. Психологические закономерности формирования воли, Значение воли спортивной деятельности.

Заочная форма

Тема 2.1. Ощущение  
и восприятие

Понятие об ощущении как сенсорном отражении свойств и качеств предметов и явлений. Ощущения в свете теории отражения. Понятие о восприятии. Ощущения и восприятия как первичные образы объективной действительности, как чувствительная степень познания.

Общие закономерности ощущения: пороги чувствительности, адаптация, сенсбилизация, взаимодействие ощущений, синестезия. Особенности восприятия: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция.

Физиологические основы восприятия.

Классификация ощущений. Зрительные и слуховые ощущения. Двигательные (кинестезические) ощущения и ощущения равновесия. Восприятие как перцептивное действие. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация восприятий, восприятие пространства, времени и движений. Роль ощущений и восприятий в спортивной деятельности.

Тема 2.2. Внимание

Понятие о внимании, его функции. Физиологические основы внимания. Свойства внимания: объем, интенсивность, устойчивость, переключение, распределение.

Виды внимания: произвольное, непроизвольное, постпроизвольное. Внимание как свойство личности. Рассеянность. Значение внимания в физическом воспитании и спортивной деятельности.

Тема 2.3. Память. Представление

Понятие о памяти и ее основных процессах: запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание, забывание.

Память в свете современной науки (биофизиологические, кибернетические теории памяти). Психологические механизмы памяти. Виды памяти: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая, кратковременная, оперативная, долговременная.

Индивидуальные различия памяти. Рациональные приемы запоминания и развития памяти. Значение памяти при овладении двигательными действиями.

Понятие о представлении. Образы представлений как вторичные образы объективной действительности. Особенности представлений. Представление движений.

Идеомоторные акты. Роль представлений в двигательной деятельности человека.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## Тема 2.4. Мышление и речь

Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Понятие об интеллекте. Социальная природа мышления, Опосредованность, обобщенность и проблемность мышления. Мышление и речь. Степени познания: переход от чувственного познания к логическому мышлению, Логика и психология мышления. Мышление как процесс. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракция, обобщение, конкретизация. Проблемная ситуация и задача. Мышление при решении задач. Мышление как процесс решения задач. Виды мышления: наглядно-действеннонаглядно-образное, абстрактное. Оперативное мышление. Индивидуальные особенности мышления. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Роль мышления в спортивной деятельности. Понятие о языке как системе словесных знаков. Речи как процесс общения с помощью языка. Функции речи, Виды речи: внешняя (устная и письменная) и внутренняя. Взаимосвязь внутренней и внешней речи. Основные свойства речи. Общение и речь в физическом воспитании и спорте.

## Тема 2.5. Воображение

Понятие о воображении. Виды воображения. Роль воображения в творческой деятельности личности. Значение воображения в спортивной деятельности.

## Тема 2.6. Эмоции и чувства

Понятие об эмоциях и чувствах. Высшие чувства: моральные, интеллектуальные и эстетические как показатели общественного развития личности. Чувства, выражающие отношение человека к человеку. Физиологические основы эмоций. Сигнальная и регулятивная функция эмоций и чувств. Общественная обусловленность чувств человека. Основные качества чувств, содержание чувств. Роль эмоций и эмоциональных состояний в спортивной деятельности.

## Тема 2.7. Воля и волевые действия

Понятие о воле и волевых действиях. Регулятивная функция воли. Интеллектуальные и моральные основы воли. Волевой акт и его структура. Волевое усилие. Волевые качества личности. Психологические закономерности формирования воли, Значение воли спортивной деятельности.

## Тема 1.3. Психология личности

Вопросы к теме:

Очная форма



### Тема 3.1. Личность как предмет психологического исследования и субъект деятельности

Краткая история исследований психологии личности. Современные западные и российские теории. Человек, индивид, личность, индивидуальность. Социальная обусловленность природного в личности. Формирование личности в деятельности. Психологическая структура личности (личностные черты, поведенческие, структурные, динамические). Направленность личности, мировоззрение, моральные качества. Самосознание и самооценка. Образ "Я" и концепция "Я".

### Тема 3.2. Направленность личности (потребности, установки, мотивы)

Понятие потребности как состояние нужды и биологической обусловленности поведения. Потребности разных порядков, их особенности. Отражение потребностей в психике человека.

Установки как психические феномены. Установка как состояние готовности к определенным формам поведения. Строение и функции установок. Роль установок в психической регуляции поведения.

Понятие о мотивах поведения. Мотив как осознанный тип социальных отношений и регулятор человеческого поведения. Классификация человеческих мотивов. Мотивация и деятельность.

### Тема 3.3. Способности

Понятие о способностях и задатках. Критика буржуазных теорий способностей. Количественная и качественная характеристика способностей. Одаренность, талант, гениальность. Способности и успешность деятельности. Способности к двигательной деятельности.

### Тема 3.4. Свойства и структура личности

Понятие о свойствах личности. Классификация свойств личности. Ведущие свойства личности, различие свойств личности по уровню обобщенности.

Понятие о типе личности. Типы темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический. Физиологические основы темперамента. Проявление темперамента в поведении и деятельности.

Классификация свойств характера. Социальная обусловленность характера. Гармонические и дисгармонические типы. Акцентированные типы личности. Взаимоотношение между типом темперамента и типом характера.

### Заочная форма

### Тема 3.1. Личность как предмет психологического исследования и субъект деятельности

Краткая история исследований психологии личности. Современные западные и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

российские теории. Человек, индивид, личность, индивидуальность. Социальная обусловленность природного в личности. Формирование личности в деятельности. Психологическая структура личности (личностные черты, поведенческие, структурные, динамические). Направленность личности, мировоззрение, моральные качества. Самосознание и самооценка. Образ "Я" и концепция "Я".

### Тема 3.2. Направленность личности (потребности, установки, мотивы)

Понятие потребности как состояние нужды и биологической обусловленности поведения. Потребности разных порядков, их особенности. Отражение потребностей в психике человека.

Установки как психические феномены. Установка как состояние готовности к определенным формам поведения. Строение и функции установок. Роль установок в психической регуляции поведения.

Понятие о мотивах поведения. Мотив как осознанный тип социальных отношений и регулятор человеческого поведения. Классификация человеческих мотивов. Мотивация и деятельность.

### Тема 3.3. Способности

Понятие о способностях и задатках. Критика буржуазных теорий способностей. Количественная и качественная характеристика способностей. Одаренность, талант, гениальность. Способности и успешность деятельности. Способности к двигательной деятельности.

### Тема 3.4. Свойства и структура личности

Понятие о свойствах личности. Классификация свойств личности. Ведущие свойства личности, различие свойств личности по уровню обобщенности.

Понятие о типе личности. Типы темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический. Физиологические основы темперамента. Проявление темперамента в поведении и деятельности.

Классификация свойств характера. Социальная обусловленность характера. Гармонические и дисгармонические типы. Акцентированные типы личности. Взаимоотношение между типом темперамента и типом характера.

## Тема 1.4. Психические состояния

Вопросы к теме:

Очная форма

Понятие о психических состояниях. Физиологические основы психических состояний. Психические состояния и познавательные процессы, Эмоциональные состояния и их виды. Психические состояния и волевые проявления. Взаимосвязь психических состояний с

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

особенностями темперамента и характера.

Заочная форма

Понятие о психических состояниях. Физиологические основы психических состояний. Психические состояния и познавательные процессы, Эмоциональные состояния и их виды. Психические состояния и волевые проявления. Взаимосвязь психических состояний с особенностями темперамента и характера.

## **Раздел 2. Психология физической культуры**

### **Тема 2.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)**

Вопросы к теме:

Очная форма

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры. Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

Заочная форма

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры;  
разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.  
Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

## **Тема 2.2. Психологические основы обучения и воспитания**

Вопросы к теме:

Очная форма

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые и осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая моделирующая функция сознания физическом воспитании.

Заочная форма

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые и осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая моделирующая функция сознания физическом воспитании.

## **Тема 2.3. Психологические основы получения двигательным действиям**

Вопросы к теме:

Очная форма

Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.  
Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.  
Теория поэтапного формирования умственных действия в применении к процессу овладения двигательными действиями.

Заочная форма

Современное представление о психологической структуре двигательного действия.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.

Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.

Теория поэтапного формирования умственных действия в применении к процессу овладения двигательными действиями.

## **Тема 2.4. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов.

Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой. Проявление положительных, отрицательных, активных и пассивных эмоций на занятиях, их влияние на волевые процессы.

Формирование воли учащихся как важнейшая задача физического воспитания школьников и молодежи. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, пастойчивости. Характеристика основных объективных трудностей, возникающих на уроках физической культуры.

Характеристика типичных субъективных трудностей на уроках физической культуры.

Приемы активизации волевых усилий в работе со школьниками

Заочная форма

Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов.

Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой. Проявление положительных, отрицательных, активных и пассивных эмоций на занятиях, их влияние на волевые процессы.

Формирование воли учащихся как важнейшая задача физического воспитания школьников и молодежи. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, пастойчивости. Характеристика основных объективных трудностей, возникающих на уроках физической культуры.

Характеристика типичных субъективных трудностей на уроках физической культуры.

Приемы активизации волевых усилий в работе со школьниками

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## **Тема 2.5. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании**

Вопросы к теме:

Очная форма

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении: формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой. Психологические основы самовоспитания. Организмовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.

Заочная форма

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении: формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой. Психологические основы самовоспитания. Организмовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.

## **Тема 2.6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя**

Вопросы к теме:

Очная форма

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

Заочная форма

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности личности.

Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры.

Психологическая структура деятельности учителя.

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками.

Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

### **Раздел 3. Психология спорта**

#### **Тема 3.1. Теоретические основы психологии спорта**

Вопросы к теме:

Очная форма

Тема 1.1. Спорт как специфический вид человеческой деятельности (предмет и задачи психологии спорта)

Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Международные организации психологов спорт и, Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивно-педагогических дисциплин). Понятие об объектах психологии спорта. Направления и проблематика исследований. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры. Задачи психологии спорта.

Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей. Социальные функции спортивной деятельности. Культурно-историческая направленность и общие цели спортивной деятельности.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## Тема 1.2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки.

Психологические особенности адаптации спортсмена условиям учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

## Тема 1.3. Психология спортивного соревнования

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности.

Предсоревновательные, спортсменов. Оптимизация этих состояний. Соревновательные и постсоревновательные состояния

### Заочная форма

#### Тема 1.1. Спорт как специфический вид человеческой деятельности (предмет и задачи психологии спорта)

Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Международные организации психологов спорта и, Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивно-педагогических дисциплин). Понятие об объектах психологии спорта. Направления и проблематика исследований. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры. Задачи психологии спорта.

Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей. Социальные функции спортивной деятельности. Культурно-историческая направленность и общие цели спортивной деятельности.

#### Тема 1.2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки.

Психологические особенности адаптации спортсмена условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

### Тема 1.3. Психология спортивного соревнования

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности.

Предсоревновательные, спортсменов. Оптимизация этих состояний. соревновательные и постсоревновательные состояния

## **Тема 3.2. психологические основы обучения и совершенствования в спорте**

Вопросы к теме:

Очная форма

### Тема 2.1. Психологические основы обучения и совершенствования

Общее понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка как процесс формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера. Виды психологической подготовки.

Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Значение социокультурного и идеологического воспитания, формированию воззрения волевой подготовке спортсмена.

### Тема 2.2. Психологические основы физической подготовки

Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Особенности осознания физических качеств. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные посприятия физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.

### Тема 2.3. Психологические основы технической подготовки

Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Современное представление о системе управления движениями.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и пути их развития. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.

Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Психологические особенности двигательных реакций в спорте.

#### Тема 2.4. Психологические основы тактической подготовки

Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действия.

Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.

Антиципация, ее сущность и значение в выполнении спортивных действий.

Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности: его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена.

#### Тема 2.5. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки

Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена.

#### Заочная форма

##### Тема 2.1. Психологические основы обучения и совершенствования

Общее понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка как процесс формирования и закрепления необходимых отношений, совершенствования значимых для спорта свойств личности, воспитания спортивного характера. Виды психологической подготовки.

Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Значение социокультурного и идеологического воспитания, формирования воззрения волевой подготовке спортсмена.

##### Тема 2.2. Психологические основы физической подготовки

Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Особенности осознания физических качеств. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные восприятия физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

### Тема 2.3. Психологические основы технической подготовки

Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Современное представление о системе управления движениями. Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и пути их развития. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.

Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Психологические особенности двигательных реакций в спорте.

### Тема 2.4. Психологические основы тактической подготовки

Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действия. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.

Антиципация, ее сущность и значение в выполнении спортивных действий.

Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности: его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена.

### Тема 2.5. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки

Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена.

## Тема 3.3. психология личности и коллектива в спорте

Вопросы к теме:

Очная форма

### Тема 3.1. Психология личности спортсмена

Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.

Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

и интровертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.

### Тема 3.2. Психологические особенности спортивного коллектива.

Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.

Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между

спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды. его взаимоотношение с тренером.

Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства.

Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

### Тема 3.3. Психологические особенности деятельности и личности тренера

Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы, Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды, стиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) либерального (попустительского) стиля управления командой. Хуравтор отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды

Заочная форма

### Тема 3.1. Психология личности спортсмена

Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.

Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интровертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

### Тема 3.2. Психологические особенности спортивного коллектива.

Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальными структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.

Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между

спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды. его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

### Тема 3.3. Психологические особенности деятельности и личности тренера

Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы, Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды, стиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) либерального (попустительского) стиля управления командой. Хуравтор отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуального стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды

### Тема 3.4. психологическое обеспечение спортивной деятельности

Вопросы к теме:

Очная форма

#### Тема 4.1. Психолого-методическое обеспечение тренера

Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности: психодиагностика, психолого-педагогические психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена.

#### Тема 4.2. Общая и специальная психологический подготовка к соревнованию

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию, Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, Признаки состояния психической готовности к соревнованию, Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к спортивной жизни вообще, к выполняемой и предполагаемой нагрузке, отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям и к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к спортивному режиму.

#### Тема 4.3. Спортивная психодиагностика

Понятие о спортивной психодиагностике. Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики. Основные направления ее использования в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Применение психодиагностики в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команде текущего обследования, этапного комплексного обследования, углубленного комплексного обследования. Методы спортивной психодиагностики. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.

Методы исследования надежности психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, интеллекта.

Методы исследования особенностей личности: мотивации, спортивных особенностей, свойств личности, методы диагностики и контроля психических состояний спортсменов. Психодиагностические методы исследования особенностей спортивных коллективов и межличностных отношений спортсменов.

#### Тема 4.4. Психологии спортивного отбора

Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах. Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на втором этапе спортивной селекции. Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора.

Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

#### Тема 4.5. Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции в спорте

Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Задача психической регуляции. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний.

Психологические средства саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, десенсибилизация. Самовнушение в спорте.

Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психических состояний: рефлексорная теория Павлова, метод прогрессивной релаксации Якобсона, психотерапия по Бехтереву, теория Шульца.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Предсоревновательное поведение спортсмена и его регуляция

Заочная форма

#### Тема 4.1. Психолого-методическое обеспечение тренера

Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности: психодиагностика, психолого-педагогические психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена.

#### Тема 4.2. Общая и специальная психологический подготовка соревнованию

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию, Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, Признаки состояния психической готовности к соревнованию, Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: отношение к спортивной жизни вообще, к выполняемой и предполагаемой нагрузке, отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям и к своим возможностям становления, отношение к качеству исполнения тренировочных заданий, к



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

спортивному режиму.

#### Тема 4.3. Спортивная психодиагностика

Понятие о спортивной психодиагностике. Теоретические принципы и задачи спортивной психодиагностики. Основные направления ее использования в психологическом обеспечении спортивной деятельности. Применение психодиагностики в системе комплексного психологического контроля при подготовке сборных команде текущего обследования, этапного комплексного обследования, углубленного комплексного

Методы спортивной психодиагностики. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.

Методы исследования надежности психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, интеллекта.

Методы исследования особенностей личности: мотивации, спортивных особенностей, свойств личности, методы диагностики и контроля психических состояний спортсменов. Психодиагностические методы исследования особенностей спортивных коллективов и межличностных отношений спортсменов.

#### Тема 4.4. Психологии спортивного отбора

Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах. Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на втором этапе спортивной селекции. Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора.

Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов.

#### Тема 4.5. Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции в спорте

Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Задача психической регуляции. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний.

Психологические средства саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

тренировка, десенсибилизация. Самовнушение в спорте.

Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психических состояний: рефлексорная теория Павлова, метод прогрессивной релаксации Якобсона, психотерапия по Бехтереву, теория Шульца.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.  
Предсоревновательное поведение спортсмена и его регуляция

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ, ЗАЧЕТУ

### Вопросы к экзамену

1. Термин «психология», его происхождение. Житейские и научные знания психологии.
2. Психология в системе наук: естественные, технические, общественные науки. Отрасли психологии.
3. Становление предмета психологии: психология как наука о душе, о сознании, о поведении, о психике и сознании как высшей форме психики.
4. Этапы развития психики. Сознание и бессознательное. Три класса бессознательных явлений.
5. Система методов психологии: сбор информации, обработка информации, интерактивные методы.
6. Методы сбора информации. Основные методы: эксперимент и научное наблюдение. Методы психодиагностики.
7. Интерактивные методы психологии: тренинги, дискуссии, игры.
8. Допарадигматическая и парадигматическая стадии в развитии науки. Понятие «научной школы». Научные школы психологии. Понятие «парадигмы».
9. Психические познавательные процессы: ощущение, восприятие.
10. Первые школы психологии: психоанализ (З.Фрейд, А.Адлер, К.Г.Юнг, К.Хорни и др.).
11. Два подхода в изучение интеллекта. Понятие «генерального фактора». Тесты на интеллект.
12. Первые школы психологии: бихевиоризм (Дж. Уотсон, Г. Халл, Б.Ф.Скиннер и др)
13. Понятие интеллекта и IQ. Начало исследований. Открытие А. Бине и В.Штерна. Интеллект детей и взрослых.
14. Первые школы психологии: гештальт-психология (М.Вертгеймер, В.Кёллер, К. Левин и др.).
15. Типологии экстраверсии и интроверсии Юнга, DISC Марстона.
16. Понятие пола и гендера. Традиции изучения гендерных различий и гендерного сходства.
17. Темперамент и характер. Акцентуации характера по К.Леонгарду.
18. Психологические школы второй XX века: гуманистическая (А.Маслоу, К.Роджерс) и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

когнитивная школы. (У.Найссер и др.)

19. Понятие темперамента. Теории темперамента: гуморальная, конституциональная, типов ВНД.

20. Гендерные различия познавательных процессов.

21. Гендерные особенности поведения: эмоции и эмпатия, альтруизм и агрессия, лидерство и конформизм.

### Вопросы к зачету

1. Предмет и методы психологии физического воспитания и спорта, связь психологии с другими науками.

2. Актуальные задачи психологии физического воспитания и спорта.

3. Факторы, определяющие активность школьников на уроках физической культуры.

4. Понятие о психомоторики, методы оценки уровня развития психомоторики на уроках физической культуры.

5. Развитие двигательной памяти и двигательного воображения на уроках физической культуры.

6. Структуру физического «Я», методы изучения особенностей физического «Я».

7. Формирование у школьников навыков самоконтроля и самоанализа на уроках физической культуры.

8. Мотивационные основы занятий физической культурой у детей младшего школьного возраста.

9. Мотивационные основы занятий физической культурой у школьников подросткового возраста.

10. Мотивационные основы занятий физической культурой у школьников старших классов.

11. Особенности развития личности школьников в условиях физического воспитания.

12. Развитие нравственных и волевых качеств средствами физического воспитания.

13. Снижение тревожности и агрессивности средствами физических упражнений.

14. Обучение элементарным приемам психической регуляции на уроках физической культуры.

15. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность. Условия положительного влияния на интеллектуальное развитие.

16. Психика как регулятор здоровья. Особенности здорового образа жизни и здорового стиля жизни.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Рабочая программа дисциплины		

17. Возрастная динамика к оздоровительной физической культуре.
18. Психотренинг на занятиях физической культурой: цели и методы.
19. Общие психологические особенности спорта как специфического вида деятельности.
20. Тактическое мышление спортсмена.
21. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
22. психологическая структура личности спортсмена.
23. Психологическое обеспечение спортивной, технической и тактической подготовки спортсмена.
24. Социально – психологические особенности спортивной группы.
25. Психологические особенности общения и взаимодействия в системе «тренер-спортмен».
26. Психологические основы диагностики и отбора в спорте.
27. Психорегуляция и психогигиена в спорте.
28. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры.
29. Психологические особенности работы учителя физической культуры со школьниками спортсменами.
30. Влияние физической подготовленности на устойчивость к эмоциональным стрессам.
31. Физиологические и психологические аспекты, взаимосвязи, эмоций и движений.
32. Источники интереса и мотивация занятий к современным видам оздоровительной физической культурой.
33. Психологические особенности спортивной тренировки и соревнований.
34. Психологическая характеристика физических качеств и их развития.
35. Психологические особенности личности тренера
36. Характеристика психологических состояний спортсмена перед стартом.

## **10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).*


*По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица*

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Раздел 1. Общая психология</b>			
Тема 1.1. Теоритические основы общей психологии	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.2. Психические процессы	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.3. Психология личности	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.4. Психические состояния	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
<b>Раздел 2. Психология физической культуры</b>			
Тема 2.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 2.2. Психологические основы обучения и воспитания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 2.3. Психологические	Проработка учебного материала с	6	Тестирование

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
основы получения двигательным действиям	использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 2.4. Развитие психических процессов в физическом воспитании	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 2.5. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 2.6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
<b>Раздел 3. Психология спорта</b>			
Тема 3.1. Теоретические основы психологии спорта	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.2. психологические основы обучения и совершенствования в спорте	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.3. психология личности и коллектива в спорте	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.4. психологическое обеспечение спортивной деятельности	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование

Форма обучения: заочная

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
<b>Раздел 1. Общая психология</b>			
Тема 1.1. Теоритические основы общей психологии	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
Тема 1.2. Психические процессы	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
Тема 1.3. Психология личности	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
Тема 1.4. Психические состояния	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
<b>Раздел 2. Психология физической культуры</b>			
Тема 2.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
Тема 2.2. Психологические основы обучения и воспитания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
Тема 2.3. Психологические основы получения двигательным действиям	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
Тема 2.4. Развитие психических процессов в физическом воспитании	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
Тема 2.5. Психологические основы формирования личности	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	15	Тестирование



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
в физическом воспитании	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 2.6. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	15	Тестирование
<b>Раздел 3. Психология спорта</b>			
Тема 3.1. Теоретические основы психологии спорта	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	16	Тестирование
Тема 3.2. психологические основы обучения и совершенствования в спорте	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	16	Тестирование
Тема 3.3. психология личности и коллектива в спорте	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	16	Тестирование
Тема 3.4. психологическое обеспечение спортивной деятельности	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	17	Тестирование

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Психология физической культуры и спорта : Учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков [и др.]. - Москва : Юрайт, 2021. - 531 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/469368>. - <https://urait.ru/book/cover/B37A9EEB-4514-42BD-9140-15CA293E4130>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-01035-0 : 1469.00. / .— ISBN 0\_293896

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

2. Яковлев Б.П. Психология физической культуры : учебник / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин ; Яковлев Б.П.; Бабушкин Г.Д. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-906839-11-4. / .— ISBN 0\_242793

#### **дополнительная**

1. Психология физической культуры и спорта : практикум / И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин ; составители: И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 91 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0169-5. / .— ISBN 0\_149193

2. Селезнева, О. В. Психология : учебно-методическое пособие / О. В. Селезнева ; О. В. Селезнева. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. - 119 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22265.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-85094-474-2. / .— ISBN 0\_124617

3. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий ; Кулагина И.Ю.; Колюцкий В.Н. - Москва : Академический Проект, 2020. - 420 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127480.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-8291-2748-0. / .— ISBN 0\_257534

4. Станиславская И.Г. Психология. Основные отрасли : учебное пособие / И.Г. Станиславская, И.Г. Малкина-Пых ; Станиславская И.Г.; Малкина-Пых И.Г. - Москва : Человек, 2014. - 324 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131270.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-906131-27-0. / .— ISBN 0\_242829

#### **учебно-методическая**

1. Феоктистова В. П. Психология физической культуры и спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура / В. П. Феоктистова ; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 421 КБ). - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_42754.

Согласовано:

#### **б) Программное обеспечение**

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Ст адольникова Д.Р./ \_\_\_ *Сидя* 2024 г.

#### **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

**3. eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» :** электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование :** федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

**6. Электронная библиотечная система УлГУ :** модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:  
Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 2024 г. \_  
Должность сотрудника УИИТТ ФИО подпись

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент	Вальцев Владимир Владимирович
	Должность, ученая степень, звание	ФИО

Разработчик

  
подпись

доцент  
должность

Вальцев В.В.  
ФИО