

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)  
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)  
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

**Колмаков В.И.**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ**

Дисциплина Б1.О.28 Психология физической культуры

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

заочная

Год набора

2019

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.п.н., профессор, Шумилин Александр Петрович

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью преподавания дисциплины является усвоение обучающимися определенной суммы знаний по психологии физической культуры, повышение общей и психолого-педагогической культуры личности, формирование целостного представления о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности и формирование необходимых для будущей профессиональной деятельности компетенций при проведении занятий по физической культуре.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- ознакомить студентов с основами психологических знаний (историей, категориальным аппаратом, законами психических явлений);
- обеспечить специальное психологическое образование будущих преподавателей и тренеров путем обогащения их знаниями закономерностей проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания;
- способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике физического воспитания;
- ознакомление с методами развития профессионального мышления и усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления процесса физического воспитания, диагностики его хода и результатов.

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

<b>УК-2:Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	
Уровень 1	Знать определение связи между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения
Уровень 1	Уметь определять связи между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения
Уровень 1	Владеть умением анализировать связи между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения
<b>УК-3:Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
Уровень 1	Знать свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для

	достижения поставленной цели.
Уровень 1	Уметь определять свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.
Уровень 1	Владеть реализацией своей роли в команде исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к элективной.

Освоению предмета «Психологии физической культуры» предшествует освоение дисциплины: Психология.

Курс «Психология физической культуры» является основанием для изучения предмета: Основы спортивной подготовки, научно-методическая деятельность, теория и практика эффективного делового общения.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2448>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр	
		4	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>7 (252)</b>	<b>3 (108)</b>	<b>4 (144)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,56 (20)</b>	<b>0,28 (10)</b>	<b>0,28 (10)</b>
занятия лекционного типа	0,22 (8)	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	0,33 (12)	0,17 (6)	0,17 (6)
практикумы			
лабораторные работы			
другие виды контактной работы			
в том числе: групповые консультации			
индивидуальные консультации			
иная внеаудиторная контактная работа:			
групповые занятия			
индивидуальные занятия			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6,08 (219)</b>	<b>2,61 (94)</b>	<b>3,47 (125)</b>
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>0,36 (13)</b>	<b>0,11 (4)</b>	<b>0,25 (9)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология физического воспитания	2,75	4,5	0	66	УК-2 УК-3
2	Психология спорта	5,25	7,5	0	153	УК-2 УК-3
Всего		8	12	0	219	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании.	0,25	0	0
2	1	Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания.	0,25	0	0
3	1	Психологические основы обучения двигательным действиям.	0,5	0	0

4	1	Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	0,5	0	0
5	1	Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера.	0,5	0	0
6	1	Психология общения в спортивно-педагогической деятельности.	0,5	0	0
7	1	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры и тренера.	0,25	0	0
8	2	Введение в психологию спорта	0,5	0	0
9	2	Психологическая характеристика спортивной деятельности	0,25	0	0
10	2	Психология спортивного коллектива	0,5	0	0
11	2	Психология общения в спорте	0,5	0	0
12	2	Психологические основы физической подготовки в спортсмена	0,5	0	0
13	2	Психологические основы тактической подготовки спортсмена	0,5	0	0
14	2	Психодиагностика в спорте.	0,5	0	0
15	2	Психология спортивного соревнования	0,5	0	0
16	2	Психические состояния в спорте	0,5	0	0
17	2	Психорегуляция в спорте	0,5	0	0

18	2	Интуиция и интуитивность в спорте	0,5	0	0
Всего			8	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании.	0,5	0	0
2	1	Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания.	0,5	0	0
3	1	Психологические основы обучения двигательным действиям.	1	0	0
4	1	Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	0	0
5	1	Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера.	0,5	0	0
6	1	Психология общения в спортивно-педагогической деятельности.	0,5	0	0
7	1	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры и тренера.	0,5	0	0
8	2	Введение в психологию спорта	0,5	0	0
9	2	Психологическая характеристика спортивной деятельности	0,5	0	0
10	2	Психология спортивного коллектива	0,5	0	0
11	2	Психология общения в спорте	0,5	0	0

12	2	Психологические основы физической подготовки в спортсмена	0,5	0	0
13	2	Психологические основы тактической подготовки спортсмена	1	0	0
14	2	Психодиагностика в спорте.	0,5	0	0
15	2	Психология спортивного соревнования	1	0	0
16	2	Психические состояния в спорте	1	0	0
17	2	Психорегуляция в спорте	1	0	0
18	2	Интуиция и интуитивность в спорте	0,5	0	0
Всего			12	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И.	Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов по специальности "Физическая культура и спорт"	Москва: Академия, 2004

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература
--------------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н.	Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры	Омск, 2008
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ильин Е.П.	Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. инс-тов по спец.№2114	Москва: Просвещение, 1987
Л2.2	Родионов А.В.	Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов физкультурного профиля	Москва: Академический проект, 2004
Л2.3	Родионов А. В., Родионов В. А.	Психология детско-юношеского спорта: учебник для вузов по направлению 034300(62) - Физическая культура	Москва: Физическая культура, 2013
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И.	Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов по специальности "Физическая культура и спорт"	Москва: Академия, 2004

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

Э1	Психология физической культуры	<a href="http://study.sfu-kras.ru/course/category.php?id=148">http://study.sfu-kras.ru/course/category.php?id=148</a> - система электронного обучения СФУ;
Э2		<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a> - научная библиотека СФУ;
Э3		<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> – научная электронная библиотека;
Э4		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> – Федеральный портал российского профессионального образования.

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

Программа по дисциплине «Психология физической культуры» разработана на основе модульной технологии с применением электронного обучения в информационной обучающей электронной среде e.sfu-kras.ru.

Реализация программы связывается с освоением учебного материала по 18 темам, при этом используются разновидности

электронного обучения – обучения с веб-поддержкой и смешанное обучение.

Обучение с веб-поддержкой организуется в дополнение к основному учебному процессу для решения задач, направленных на организацию самостоятельной работы, получение онлайн-консультаций, проведение контроля и т.д. Смешанное обучение предполагает сочетание работы преподавателя и студентов на аудиторных занятиях и в электронной среде.

Для обучения в электронном образовательном курсе необходимо зарегистрироваться в системе электронного обучения на сайте СФУ, получив логин и пароль. Настроить персональный профиль.

Для работы в системе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari 6 и выше, Internet Explorer 9 и выше.

Порядок изучения дисциплины «Психология физической культуры»

Дисциплина реализуется на русском языке. Электронный курс «Психология физической культуры» размещен в информационной обучающей системе по адресу <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2448>. Согласно учебному плану дисциплина " Психология физической культуры» рассчитана на 2 сессии 3 курса. включая 8 часов лекционных занятий, 20 часов семинарских занятий, 183 часов самостоятельной работы.

Построение курса по разделам позволяет осваивать учебный материал как независимый, автономный «мини-курс», что дает возможность погрузиться в материал сохраняя индивидуальный темп учебно-познавательных действий, облегчает самоконтроль за его усвоением.

Изучение курса осуществляется в трех основных формах: 1) посещение лекций; 2) семинарские занятия; 3) самостоятельная подготовка.

Лекции снабжают студентов начальной информацией и ориентируют на самостоятельную работу. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, точная регистрация научных определений и понятий. Необходимо осмысливание и усвоение терминологии изучаемой дисциплины и важнейших количественных констант. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях и монографиях (в курсе отдельным файлом представлен список основной и дополнительный литературы).

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на

семинарских занятиях, в ходе которых студенты подробно анализируют и закрепляют основные компоненты изучаемой темы с учетом их чувственно-эмпирического опыта и знаний, полученных на протяжении обучения в вузе.

Семинарские занятия, преимущественно, организованы в формате смешанного обучения. Во время аудиторной работы преподаватель знакомит студентов с учебным заданием, дает разъяснения по его выполнению, в обсуждениях добивается единообразия в понимании задания. В дистанционной форме с использованием обучающей электронной среды e.sfu-kras.ru студенты самостоятельно выполняют задание и представляют его для комментариев и оценивания. Также представится возможность комментировать и (или) оценивать работы своих одногруппников и однокурсников в электронной среде. Эта работа будет тесно связана с работой на лекциях и семинарах.

На семинарах в рамках сессии «Вопрос-ответ» обсуждаются наиболее затруднительные для понимания вопросы изучающих тем (вопросы к семинарским занятиям размещены в курсе).

Ряд семинарских занятий имеют вид дискуссий (организованного спорта): представление материала для дискуссии перед студенческой аудиторией и приглашенными экспертами (профессионалами); постановка задач; самостоятельная работа магистрантов над представленной аргументацией и оформление результатов работы в виде решений, выполненных заданий, конспектов, сообщений или презентаций. Из участников, наблюдающих дискуссию, составляются группы поддержки той или иной позиции в рамках дискуссионной тематики. После представления эти группы собирают, изобретают и упорядочивают аргументы, а затем проводят самостоятельную дискуссию в продолжение той, что была представлена им как образец, пример или демонстрация.

Кроме этого семинарские занятия включают в себя такие методы активного обучения, как «эвристическая беседа», «презентации», «мозговая атака», метод «круглого стола», метод «деловой игры», тренинги, кейс-метод, групповая работа с авторскими пособиями, иллюстративными материалами, обсуждение специальных видеозаписей, встречи с приглашенными специалистами, методы с использованием компьютерной техники.

При изучении программного материала более 40% общего объема учебной нагрузки приходится на самостоятельную работу, которую необходимо выполнять в форме изучения рекомендуемой основной и дополнительной литературы, выполнения предложенных самостоятельных заданий. Самостоятельная работа может осуществляться в виде домашней проработки теоретических и практических материалов, работы в библиотеках и поисков

информации в Интернете, и т.п. В результате самостоятельной работы студенты обретают углубленные знания по проблемам психологии спортивной деятельности, реализации ее потенциала в разных научных дисциплинах. В случае появления затруднений в самостоятельной работе в любое время в онлайн режиме можно обратиться за консультацией к преподавателю, написав на форуме электронного курса.

Некоторые задания в электронной среде имеют определенный срок выполнения, после которого задания не принимаются. При наличии у студента, не сдавшего задание в срок, документально подтвержденной уважительной причины сроки сдачи могут быть продлены.

Оценка качества освоения дисциплины «Психология физической культуры» студентом складывается из оценки его аудиторной работы (на лекционных и семинарских занятиях) и работы в электронной среде e.sfu-kras.ru и выражается в баллах. Вес каждого задания в баллах озвучивается преподавателем на занятиях и(или) указывается в методических указаниях к его выполнению. Количество набранных баллов за аудиторную и самостоятельную работу отражается в курсе в графе «Оценки».

Итоговая аттестация проводится в форме устного экзамена. Вопросы к экзаменационным билетам размещены на страничке курса. Данные вопросы составлены с учетом программных требований, ответы на них позволяют выявить уровень знаний теоретического содержания материала дисциплины.

Студент допускается к сдаче экзамена если, работая на аудиторных занятиях и в электронной среде курса он набирает не менее 40% от максимально возможного количества баллов (100%).

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Оформление в формате Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
-------	--

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для чтения лекций по данной дисциплине требуется аудитория оснащенная компьютером и проектором или компьютером и интерактивной доской. Для проведения занятий семинарского типа необходим компьютерный класс и интерактивная доска.