

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра психологии им. А.Ц. Пуни

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль):

**Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта
(ИВС)**

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

очная/заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «Психология физической культуры и спорта» В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули)(обязательная часть). В соответствии с учебным планом она изучается на 3 курсе, в 6 семестре по очной форме обучения, и на 4 курсе в 7 семестре (по заочной форме обучения). Вид промежуточной аттестации: очная форма – дифференцированный зачет.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология физической культуры и спорта» НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общепрофессиональные компетенции	
Виды подготовки спортсмена, обучение, воспитание, развитие	ОПК-4 .Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, <i>осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i>
	ОПК-7 Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом
Руководство соревновательной деятельностью	ОПК-8 <i>Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности</i>
Контроль и анализ	ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки
	ОПК-13.Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения*
-----------------	---	----------------------------------

ОПК-4	<p>ОПК-4.1. Знает средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся, соответствующие собственно-тренировочные средства из своего вида спорта, <i>способы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</i></p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; -основные способы психолого-педагогического сопровождения;
	<p>ОПК-4.2. Умеет: подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся, в том числе соответствующие собственно-тренировочные средства из своего вида спорта, а также <i>обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</i></p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом для реализации психолого-педагогического сопровождения; -оценивать мотивацию спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся спортом; - предупреждать типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, справедливые групповые нормы.
	<p>ОПК-4.3. Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и</p>	<p>Владеет/имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в

	обучающихся, в том числе включающие соответствующие собственнотренировочные средства из своего вида спорта, <i>методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</i>	сфере физической культуры и спорта; - в основе психологическими приемами в деятельности тренера: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, справедливые групповые нормы.
ОПК-7	ОПК-7.1. Знает мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	Знает: -закономерности психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды, в т.ч. мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа
	ОПК-7.2. Умеет формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	Умеет: - учитывать закономерности психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды, в т.ч. мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа
ОПК-8	ОПК-8.1. Знает <i>содержание</i> информационного, технического, методического и <i>психологического сопровождения соревновательной деятельности.</i>	Знает: -содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности, включая приемы экспресс-коррекции неблагоприятных предстартовых состояний.
	ОПК-8.2. Умеет <i>определять содержание</i> информационного, технического, методического и <i>психологического сопровождения соревновательной деятельности.</i>	Умеет: -определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности, включая применение общие (классические) психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др.
ОПК-12	ОПК-12.1. Знает методики контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической,	Знает: - базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов и обучающихся;

	интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся;	
	ОПК-12.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся.	Умеет: - подбирать и применять методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов и обучающихся (корректирующая проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);
	ОПК-12.3 Владеет: методиками контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся.-применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта	Имеет опыт: -применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в т.ч. в заданной ситуации
ОПК-13	ОПК-13.1. Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного	Знает: - в основе содержание и формы психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; -психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и

	<p>процесса, возможности контроля за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, средства и методы педагогического мониторинга</p>	<p>соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе;
	<p>ОПК-13.2 Умеет: разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, проводить педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, справедливые групповые нормы.
	<p>ОПК-13.3. Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта, навыками контроля за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p>Владеет/имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разработки рекомендаций для повышения эффективности тренировочного процесса на основе психологических показателей спортсменов; -анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			6
Контактная работа преподавателей с обучающимися		28	28
В том числе:			
Занятия лекционного типа		14	14
Практические занятия семинарского типа		14	14
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		6	6
Самостоятельная работа студента		38	38
Общая трудоемкость	часы	72	72
	зачетные единицы	2	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		6	6
В том числе:			
Занятия лекционного типа		2	2
Практические занятия семинарского типа		4	4
Промежуточная аттестация (экзамен)		4	4
Самостоятельная работа студента, включая выполнение контрольной работы		62	62
Общая трудоемкость	часы	72	72
	зачетные единицы	2	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология физической культуры и спорта спорта»:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Предмет психологии ФКиС	Психология ФКиС – прикладная отрасль психологического знания. Цель, предмет и объект и методы исследования в психологии ФКиС. Ее связь с др.отраслями научного знания. Психологическая характеристика	Знание: -психологической характеристики физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; Умение: -корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами

		<p>физического воспитания, спорта (массового, спорта высших достижений и профессионального спорта), двигательной рекреации.</p> <p>Психологическая структура деятельности (А.Н.Леонтьев).</p> <p>Экстремальность спортивной деятельности.</p> <p>Проблематика научных психологических исследований в физической культуре и спорте. Влияние индивидуально-психологических особенностей занимающихся на успешность физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Человек как индивид, субъект, личность и индивидуальность (по Б.Г.Ананьеву).</p> <p>Влияние занятий физическим воспитанием, спортом и двигательной рекреацией на развитие человека как субъекта, личности и индивидуальности.</p>	<p>физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях;</p> <p>Опыт/Владение:</p> <p>-анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>
2	<p>Возрастно-половые и социально-психологические аспекты физического воспитания, спорта и двигательной рекреации</p>	<p>Основы возрастной психологии: закономерности и факторы психического развития. Возраст в узком и широком смысле.</p> <p>Кризисная концепция возрастного развития Л.С. Выготского.</p> <p>Задачи развития (по П. Балтесу)</p> <p>Социальная ситуация развития.</p> <p>Ведущая деятельность (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин)</p> <p>Психические новообразования. Проблема возрастной периодизации.</p> <p>Возрастные психологические особенности занимающихся</p>	<p>Знание:</p> <p>- основных понятий возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</p> <p>-закономерностей психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды, в т.ч. мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа;</p> <p>-основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения</p>

		<p>и их учет в процессе физического воспитания, спорта и двигательной рекреации.</p> <p>Пол и гендер занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Психологические основы общения в физической культуре и спорте: перцептивная, коммуникативная и интерактивная стороны, активное слушание; деструктивные и конструктивные конфликты.</p> <p>Класс, спортивная группа/команда как малая социальная группа.</p> <p>Взаимодействие в системе «учитель ФВ-ученик/класс», «тренер-спортсмен», «тренер-спортсмен-родители спортсмена», «инструктор – клиент».</p>	<p>конфликтов в группе;</p> <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом для реализации психолого-педагогического сопровождения; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; -применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, справедливые групповые нормы. <p>Владеет/имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач; -в основе психологическими приемами в деятельности тренера: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, справедливые групповые нормы.
3	<p>Основы психологического сопровождения физического воспитания, спорта и двигательной</p>	<p>Понятие о психологической помощи занимающимся физической культурой и спортом.</p> <p>Типичные психологические трудности занимающихся в</p>	<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -типичных психологических трудностей занимающихся физической культурой и спортом; -основные способы психолого-

	<p>рекреации</p>	<p>рамках физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. Принципы и условия психологического сопровождения физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. Основы психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом. Концепции психологического обеспечения/сопровождения спортивной деятельности (Г.Д.Горбунов, Н.Б.Стамбулова). Детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно-важные психические (профессионально-важные) качества спортсмена. Психологический аспект спортивной ориентации и отбора, мотивации к занятиям двигательной рекреацией. Психопрофилактика и психокоррекция возникновения и развития неблагоприятных психических состояний занимающихся, конфликтов в разных системах взаимодействия в процессе занятий физическим воспитанием, спортом и двигательной рекреацией. Психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией. «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера:</p>	<p>педагогического сопровождения; -принципов, условий и задач психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; -содержания психологического сопровождения соревновательной деятельности, включая приемы экспресс-коррекции неблагоприятных предстартовых состояний; -базовых методик психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов и обучающихся; - в основе содержание и формы психологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; Умение: -оценивать мотивацию спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и</p>
--	------------------	--	--

		<p>постановка задачи/цели, сочетание критериев оценки (сравнительного, нормативного и личностного), постепенность повышения требований в сочетании с эмоциональной поддержкой, справедливые групповые нормы, психотехнические игры и упражнения (при работе с учащимися и спортсменами).</p>	<p>др. у занимающихся спортом; -определять содержание психологического сопровождения соревновательной деятельности, включая применение общие (классические) психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др.</p> <p>- предупреждать типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, справедливые групповые нормы.</p> <p>- подбирать и применять методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств спортсменов и обучающихся (корректирующая проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <p>- учитывать принципы и условия их психологического</p>
--	--	--	---

			<p>сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; <p>Владеет/имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; -в основе психологическими приемами в деятельности тренера: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, справедливые групповые нормы - разработки рекомендаций для повышения эффективности тренировочного процесса на основе психологических показателей спортсменов; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; -анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.
--	--	--	---

4.2 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Лекция №1. Предмет психологии ФКиС. Понятие о предмете психологии физической культуры и спорта. История развития психологии спорта в России и за рубежом. Психология спорта в системе наук. Основные проблемы в ПФК. Задачи и цели в дисциплины. Экстремальность – фундаментальная психологическая особенность спортивной деятельности.	2
1	Лекция №2. Психологическая характеристика физического воспитания, спорта (массового, спорта высших достижений и профессионального спорта), двигательной рекреации. Психологическая структура деятельности (по А.Н. Леонтьеву). Общее и особенное в психологической характеристике видов физической культуры.	2
2	Лекция №3. Основные понятия возрастной психологии. Макрохарактеристики человека (по Б.Г. Ананьеву) Возраст в узком и широком смысле. Онтогенез, жизненный путь. Закономерности и факторы психического развития. Некоторые психологические концепции развития.	2
2	Лекция №4. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой и спортом. Проблема возрастной периодизации. Характеристика возрастных этапов: кризис, задачи развития, социальная ситуация развития, психические новообразования. Психологические портреты» детей раннего, дошкольного, школьного возраста, взрослого и пожилого человека. Основные рекомендации по учету их особенностей в процессе взаимодействия на занятиях физической культурой, спортом, разными видами двигательной рекреацией.	2
2	Лекция №5. Социально-психологические аспекты физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. Понятие о группах. Классификация малых групп. Теории и концепции. Проблема малых групп в социальной психологии. Психологическая характеристика больших и малых групп. Динамические процессы в малых группах: конформность, совместимость и сплоченность, лидерство. Особенность психики и поведения в группе. Ощущения, восприятие, мышление и другие процессы в группе. Спортивные группы и коллективы в спорте.	2
3	Лекция №6. Стресс и тревога в спорте. Общее представление о стрессе. Структура и динамика стрессовых состояний. Психодиагностика стресса. Источники стресса. Методы управления эмоциональными состояниями. Coping-поведение.	2

3	<p>Лекция № 7. Основы психологического сопровождения физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. Типичные психологические трудности занимающихся в рамках физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. Психологическое обеспечение и психологическое сопровождение. Концепции психологического обеспечения/сопровождения спортивной деятельности (Г.Д. Горбунов, Н.Б. Стамбулова).</p> <p>Детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно-важные психические (профессионально-важные) качества спортсмена.</p>	2
---	---	---

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	<p>Занятие №1. Методы психологии физической культуры и спорта. Общепсихологические методы. Основные группы методов исследования по Б.Г.Ананьеву. Требования к ТК4 ««Пакет» / «батарея» психодиагностических методик» (к занятию 10)</p>	2
2	<p>Занятие №2. Закономерности и факторы психического развития. Возрастные психологические особенности детей раннего, дошкольного и школьного возрастов. Возрастные психологические особенности взрослого и пожилого человека.</p> <p>Повторение материала.</p> <p>Выполнение ТК1 по данной теме «Закономерности и факторы психического развития. Возрастные психологические особенности человека»</p> <p>Работа по подгруппам. Составление «психологического» портрета в заданной ситуации и рекомендаций воспитателю (тренеру, учителю физической культуры, инструктору).</p>	2
2	<p>Занятие №3. Психологические основы общения. Анализ конфликтных ситуаций</p> <p>Перцептивная, коммуникативная и интерактивная стороны общения.</p> <p>Приемы эффективного общения.</p> <p>Элементы психологического тренинга.</p> <p>Навыки участия в ролевой игре. Коммуникативные ошибки</p> <p>Презентация или Беседа (на основе Н.Б.Стамбуловой. Деловые игры по возрастной психопедагогике. – СПб., 1998)</p> <p>Представление студентами ТК 2</p> <p>Задание 1 «Презентация»</p> <p>Студентам предлагается провести «знакомство с классом»; «набор в спортивную секцию»; «предложение услуг индивидуального тренера» и пр., т.е. представить себя и решить поставленную задачу. Студентам нужно продумать текст своего выступления на 3-5 минут и продемонстрировать его в смоделированной ситуации взаимодействия.</p> <p>Задание 2 «Беседа».</p> <p>Студентам нужно продумать план беседы со старшеклассниками (подростками; только с девочками, только с мальчиками), игнорирующими уроки физической культуры и провести ее в заданной ситуации. Задача-минимум – узнать причину непосещения уроков по</p>	2

	ФК. Задача-максимум — убедить пересмотреть свое поведение (роль «учеников» выполняют др. участники группы, стараясь соответствовать заданной возрастной категории).	
3	<p>Занятие №4. Типичные проблемы занимающихся разными видами физической культуры (на уроках физического воспитания, на занятиях спортом, двигательной рекреацией)</p> <p>Обсуждение типичных трудностей занимающихся на основе своего опыта и анализе литературы. Типичные трудности как ориентир для оказания психологической помощи.</p> <p>Проблема мотивации занимающихся разными видами физической культурой</p> <p>Рекомендации учителю физической культуры по формированию и поддержанию мотивации к урокам.</p> <p>Рекомендации тренеру по формированию и поддержанию мотивации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры.</p> <p>Рекомендации по формированию и поддержанию.</p>	2
3	<p>Занятие №5. Основы психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом. Психологический аспект спортивной ориентации и отбора.</p> <p>Знакомство с некоторым психодиагностическим инструментарием. Психодиагностика с точки зрения базовых моделей «Замещение» и «Мобилизация»</p> <p>ТК3: задание «Пакет» / «батарея» психодиагностических методик»</p>	2
3	<p>Занятие №6 Психопрофилактика и психокоррекция возникновения и развития неблагоприятных психических состояний занимающихся в разных системах взаимодействия в процессе занятий физическим воспитанием, спортом и двигательной рекреацией.</p> <p>Способы поведения в стрессе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теории стресса. 2. Техники работы со стрессом. 3. Анализ индивидуальных экстремальных переживаний. 4. Методики переживания по Экхарду, по Ф.Перлза. 5. Классификация техник работы со стрессом и тревогой <p>Неблагоприятные психические состояния. Методы и техники их регуляции и саморегуляции</p>	2
3	<p>Занятие №7. Психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией.</p> <p>Анализ заданных ситуаций. ТК4: проведение психотехнических игр и упражнений</p>	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во
--------	-------------------	--------

		<i>часов</i>
1	<p>Лекция №1. Предмет психологии ФКиС.</p> <p>Понятие о предмете психологии физической культуры и спорта. История развития психологии спорта в России и за рубежом. Психология спорта в системе наук. Основные проблемы в ПФК. Задачи дисциплины. Экстремальность – фундаментальная психологическая особенность спортивной деятельности. Психологическая характеристика физического воспитания, спорта (массового, спорта высших достижений и профессионального спорта), двигательной рекреации.</p> <p>Психологическая структура деятельности (по А.Н.Леонтьеву). Общее и особенное в психологической характеристике видов физической культуры.</p>	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
2	<p>Занятие №1 Возрастные психологические особенности людей и их учёт в процессе занятий.</p> <p>Работа по подгруппам. Составление «психологического» портрета в заданной ситуации и рекомендаций воспитателю (тренеру, учителю физической культуры, инструктору).</p> <p>Основные группы методов исследования по Б.Г. Ананьеву.</p> <p>Требования к контрольной работе: «Феномен негативных переживаний спортсмена», «Психологическая защита спортсмена», «Состояние уверенности в спорте», «Психологические проблемы в спорте», «Психология боли и травмы»</p> <p>Требования к ТК1: задание «Пакет» / «батарея» психодиагностических методик»</p> <p>ТК2: задание «Основные понятия возрастной психологии: закономерности и факторы психического развития и возрастные психологические особенности человека».</p>	2
3	<p>Занятие №2. Психопрофилактика и психокоррекция возникновения и развития конфликтов, неблагоприятных психических состояниях в разных системах взаимодействия в процессе занятий физическим воспитанием, спортом и двигательной рекреацией.</p> <p>Неблагоприятные психические состояния. Методы и техники их регуляции и саморегуляции.</p> <p>Психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией.</p> <p>Анализ заданных ситуаций.</p> <p>ТК3: «Психотехнические игры и упражнения»</p> <p>Рубежный кафедральный контроль</p>	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВНАЯ:

1. Бабушкин, Г.Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 325 с. : рис., схем., табл.
2. Власова, Е. В. Психология профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психология общения : учебное пособие для вузов / Е. В. Власова, Л. К. Серова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 112 с. — ISBN 978-5-507-50218-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/439997>
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583475>
4. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 203 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20669-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558554>
5. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50341-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/419129> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология: психологические тренировки в системе многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 224 с. : рис., схем., табл.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585481>
3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Академия, 2014. — 267, [1] с. : ил.
4. Дрейко, Н.Ю. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в образовательной среде : учебное пособие / Н.Ю. Дрейко ; Министерство спорта Российской Федерации ; Чайковский государственный институт физической культуры. — Чайковский : ЧГИФК, 2018. — 142 с. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Ловягина, А. Е. Психологическая диагностика в физической культуре и спорте : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 119 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19911-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590394>

6. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебник для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 85 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17546-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564062>

7. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с. : ил.

8. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19421-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556441>

9. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 189 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

10. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебник для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 112 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585492>

11. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебник для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585491>

12. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии : учебное пособие для вузов / Б.П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 205 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология ФКиС» не требует специального материально-технического обеспечения, однако при этом желательно наличие компьютерной техники и современных средств публичной демонстрации визуального материала (мультимедиа) в учебной аудитории. Компьютерная программа «Психотест» (фирма ООО «Нейрософт»)

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета (библиотека, помещение кафедры психологии).

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Для освоения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №421 (4 этаж, нежилое помещение № 2) – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPPROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - № лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) № лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия № af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – № лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор № К-15 от 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVu); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия № 348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №317 (2 этаж, нежилое помещение № 5) – Специализированная мебель: Учебный стол-15шт, скамья-15шт., стол письменный-1шт., стул-2шт., кушетка-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X125H-1шт., экран переносной-1шт., ноутбук SONYVAIOVPC-CW1E1R/BU-1шт.

Кабинет психорегуляции (аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) (2 этаж, нежилое помещение № 20) – Кресло-30 шт., аудио система Sony Hi-Fi

с Wi-Fi/BLUETOOTH, компьютерный комплекс НС "Психотест"-1шт., ноутбук HP Pavilion 15-ba005ur A8-7410/6G/1T/AMD R5-1шт.

Авторы-разработчики: доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни, канд. психол. наук, Вит. Вл. Андреев
зав. кафедрой психологии, канд. психол. наук, доцент Е. Е. Хвацкая