Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по
УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.17 09:33:02 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Направление подготовки** 49.03.01 Физическая культура

**Форма обучения** очная, с применением дистанционных образовательных технологий

**Объем программы-**6 часов

Екатеринбург 2025 г.

## Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Психология физической культуры и спорта»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол № 5 от «15» января 2025 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой А.К. Симонова

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| код компетенции | Наименование компетенции | Степень реализации компетенции (полностью или частично) | Индикаторы достижения компетенции | Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).<br><br>/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | **4** | 5 |
| **ОПК-1** | способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; | Способен планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; | **Знать**<br>**Высокий уровень**<br>- Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;<br>- Основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста<br>**Повышенный уровень**<br>- Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;<br>- Основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста<br>**Уметь**<br>**Высокий уровень**<br>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом<br>**Повышенный уровень**<br>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом<br>**Имеет опыт:**<br>**Высокий уровень**<br>- планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>**Повышенный уровень**<br>- планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | Код 05.008<br>Управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации.<br>Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 29.10.2015 г. №798н (зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015г. №39694)<br>**А/03.6.**<br>Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>**А/04.6.**<br>Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>**В/02.6.**<br>Руководство методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации<br>**В/03.6.**<br>Контроль и учет исполнения планов, результатов информационного и методического обеспечения деятельности физкультурно- |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | спортивной организации |
| **ОПК-2** | Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; | Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | **Знать**<br>**Высокий уровень**<br>- психологические особенности занимающихся разного пола и возраста<br>**Повышенный уровень**<br>- психологические особенности занимающихся разного пола и возраста<br>**Уметь**<br>**Высокий уровень**<br>-- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом<br>**Повышенный уровень**<br>-- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом<br>подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом<br>**Имеет опыт:**<br>**Высокий уровень**<br>применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;<br>**Повышенный уровень**<br>применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта | |
| **ОПК-6** | способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни; | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации; | **Знать**<br>**Высокий уровень**<br>- основные вехи в развитии психологии физической культуры и спорта, а также имеет представление о специфике научных исследований и практических задач в рамках физического воспитания, спорта и двигательной рекреации<br>**Повышенный уровень**<br>- основные вехи в развитии психологии физической культуры и спорта, а также имеет представление о специфике научных исследований и практических задач в рамках физического | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | воспитания, спорта и двигательной рекреации<br>**Уметь**<br>**Высокий уровень**<br>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью<br>**Повышенный уровень**<br>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью<br>**Имеет опыт:**<br>**Высокий уровень**<br>применения приемов психологической помощи занимающимся (группе, команде) в различных трудных ситуациях в сфере физической культуры и спорта (в заданных ситуациях), в частности «универсальных» психологических приемов в деятельности тренера<br>**Повышенный уровень**<br>применения приемов психологической помощи занимающимся (группе, команде) в различных трудных ситуациях в сфере физической культуры и спорта (в заданных ситуациях), в частности «универсальных» психологических приемов в деятельности тренера | |
| **ОПК-9** | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся | **Знать**<br>**Высокий уровень**<br>- В основе принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования<br>**Повышенный уровень**<br>- В основе принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования<br>**Уметь**<br>**Пороговый уровень**<br>**Высокий уровень**<br>-- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рам- | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | ках спортивной ориентации и отбора;<br>- при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации учитывать принципы и условия их психологического сопровождения<br>**Повышенный уровень**<br>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора;<br>- при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации учитывать принципы и условия их психологического сопровождения<br>**Имеет опыт:**<br>**Высокий уровень**<br>применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора ;<br>**Повышенный уровень**<br>применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора | |
| **ОПК-10** | способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта. | **Знать**<br>**Высокий уровень**<br>- типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом;<br>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;<br>- психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией;<br>**Повышенный уровень**<br>- типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом;<br>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;<br>- психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией;<br>- основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе.<br>**Уметь**<br>**Высокий уровень**<br>- предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом;<br>- учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации;<br>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;<br>- корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях;<br>**Повышенный уровень**<br>- предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом;<br>- учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации;<br>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;<br>- корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях;<br>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы<br>**Имеет опыт:**<br>**Высокий уровень** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом;<br>- анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач;<br>**Повышенный уровень**<br>- применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом;<br>- анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач | |

## 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Трудоемкость |
|---|---|
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | устный опрос |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | 6 |
| Лекции (Лек) | 4 |
| Практические занятия (Пр) | 2 |
| **Самостоятельная работа** | - |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| 1.1. | **Тема**<br>**Введение в психологию физической культуры и спорта. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.** | **Лекции**<br>История становления психологии физической культуры и спорта. Предмет психологии физической культуры и спорта. Педагогическая направленность психологии физической культуры. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта. Задачи психологии физической культуры и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая систематика видов спорта. Понятие обучения и воспитания. Структура спортивной деятельности: мотивация, средства, результат. Особенности воспитания в процессе физической культуры. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни. Профилактика зависимого поведения. Способы активации деятельности при занятиях физической культурой. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Нравственная подготовка. Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Условия спортивного совершенствования<br>**Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>Психологическая систематика видов спорта. | 2<br><br>2 | |
| 1.2. | **Тема**<br>**Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.** | **Лекции**<br>Психологические основы освоения двигательных действий. Структура и стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Развитие психомоторных, познавательных способностей эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Развитие и способы поддержания внимания при занятиях физической культурой и спортом.<br>Роль памяти и мышления в двигательной и спортивной деятельности. Использование различных видов мышления на занятиях физической культурой. Тактиче- | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ское мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.<br>Роль эмоций в занятиях физической культурой. Телесные проявления эмоций. Взаимосвязь психомоторики и эмоциональных переживаний человека. Понятие эмоционального интеллекта. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности. Структура волевого акта. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Виды волевых усилий. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли. | | |

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО

Примеры оценочных средств для аттестации по итогам освоения дисциплины.

### Вопросы для устного опроса

1. Предмет и задачи психологии физической культуры.
2. Психология спорта. История становления, предмет, актуальные проблемы и задачи.
3. Психология личности спортсмена, мотивация, способности.
4. Общая характеристика спортивной деятельности.
5. Специальная психологическая подготовка спортсмена.
6. Общая психологическая подготовка.
7. Общие понятия о спортивной команде как малой социальной группе и коллективе.
8. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках.
9. Психологические аспекты управления спортивной командой. Стили руководства.
10. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования.
11. Роль и особенности развития познавательных процессов в занятиях физической культурой.
12. Психологические аспекты формирования двигательных навыков.
13. Специфические психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
14. Психологические основы тактической подготовки.
15. Межличностные взаимоотношения в спорте.
16. Организация самовоспитания в целях эффективности занятий физической культурой.
17. Связь тактической подготовки спортсмена с развитием психических функций.
18. Психологические особенности технической подготовки.
19. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов и функций.
20. Развитие психомоторных процессов в физическом воспитании.
21. Психологические основы общения в спорте.
22. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
23. Методики психологической диагностики в спорте.
24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
25. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
26. Этапы психологического отбора в спорте.
27. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
28. Общие психологические особенности тренировочного процесса.
29. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования.
30. Психологические условия результативности тренировочного процесса.
31. Психологические особенности спортивного соревнования.
32. Психологическая подготовка тренера.
33. Понятие о процессе обучения и спортивного совершенствования.
34.Методы психорегуляции.
35. Методы восстановления психической работоспособности.
36. Психологическое обеспечение физической подготовки.
37. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
38. Понятие оптимального боевого состояния спортсмена (ОБС).
39. Психическое развитие в младенчестве.
40. Психическое развитие в раннем детстве.
41. Психическое развитие дошкольника.
42. Психическое развитие младшего школьника.
43. Психическое развитие подростка.

44. Особенности спортивной деятельности мужчин и женщин.

## 5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Основная литература


1. Шишенко, Г.А. Психология физической культуры. Учебно-методическое пособие. / Шишенко Г.А. – ЕФ УралГУФК, 2014 год..
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223 (дата обращения: 02.04.2019).
3. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/sportivnaya-psihologiya-432777 (дата обращения: 02.04.2019).
4. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/psihologiya-lichnosti-sportsmena-438413 (дата обращения: 02.04.2019).


### 6.2 Дополнительная литература


1. Ильин, Е.П. Психология спорта/Е. П. Ильин. - СПб.: РГПУ, 2011.- 352с.
2. Психология физической культуры и спорта/под ред. А. В. Родионова.- М.: Академия, 2010.- 368с.
3. Романова Е.С.. Психодиагностика. Учебное пособие / Романова Е.С.. - М.: КНОРУС, 2015. – 336 с.
4. Немов Р.С.. Психология (для бакалавров). Учебник / Немов Р.С.. - М.: КНОРУС, 2015. – 720 с.
5. Волков Б.С.. Методология и методы психологического исследования (для бакалавров). Учебное пособие / Волков Б.С. , Волкова Н.В.. - М.: КНОРУС, 2014. – 344 с.
6. Кроль В.М.. Психофизиология (для бакалавров). Учебное пособие / Кроль В.М. , Виха М.В.. - М.: КНОРУС, 2013. – 512 с.
7. Оварова, Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. / Оварова Р.В. – М.: ТЦ Сфера при участии "Юрайт-М", 2001.
8. Петровский, А.В.. Психология: учебник для студентов высш. пед. уеб. заведений. – 2 издание; стереотип / Петровский А.В., Ярошевский М.Г. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.
9. Талызина, Н.Ф. Практикум по педагогической психологии: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. / Талызина Н.Ф. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.
10. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов сред. пед. учеб. заведений. – 3-е изд., стереотип. / Талызина Н.Ф. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Тартель, А.Л. Психология в вопросах и ответах. Учеб. пособие. / Тартель А.Л. – М.: ТК ВЕЛБИ, Изд-во Проспект, 2004.
12. Гогунов, Е.И. Психология физического воспитания и спорта/Е. И. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2004.- 288с

13. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, 2004.- 576с.
14. Практикум по спортивной психологии /под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.- 288с.

### 6.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Вестник МГУ: Сер.14 Психология http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/
2. http://ito.edu.ru Информационные технологии в образовании.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
5. Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Мультимедийное сопровождение лекций в формате Power Point**.**
2. Учебно-методический комплекс.
3. Петр Врица. Нейро-лингвистическое программирование (Англия), Изменение убеждений, кассета 1, 2, 3. Видео-класс.
4. Институт групповой и семейной психологии. Видео-класс. Мэрлин Аткинсон (Канада). Описание личности и тестирование по методу Майера-Бриггс. Кассета № 2.
5. Видео Гурман. Тайны сновидений, 2 фильма: «Лики сновидений» и «Маски сна». Видеоправка-компания Rise Media, 1997 г.
6. **320 кабинет педагогики и психологии,** Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85.

Парты – 21 шт., лавки – 12 шт., стулья – 18 шт., доска классная – 1 шт., шкаф книжный – 1 шт., стенд – 9 шт., стол письменный – 1 шт., тумба – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., трибуна – 1 шт., ноутбук – 1 шт

**Программное обеспечение**

Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2016, Power Point, Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита), программа «Ведомости кафедры»

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины «**Психология ФК и С**» необходимо усвоить теоретические и практические знания предмета, которые будут востребованы для эффективной работы преподавателю физической культуры, тренеру. Изучение психологии физической культуры дает психологические знания и умения организовать тренировочный процесс и процесс физического воспитания.

Изучение дисциплины «**Психология ФК и С**» позволяет тренеру обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях за счет знаний психологический закономерностей в поведении человека в разных ситуациях. Исходя из этого необходимо систематическое изучение психологии физической культуры как важного предмета для работающих с людьми.

При изучении психологии физической культуры необходимо рассмотреть закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта, под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий, с этой целью человек развивает физические качества, совершенствует психические процессы, состояния и качества личности, а как это делать правильно в условиях собственной жизнедеятельности, в условиях спортивной деятельности, помогут знания психологии спортивной деятельности, психологии личности спортсмена и тренера, социально-психологические особенности спортивных групп, основы психорегуляции при изучении дисциплины психологии физической культуры.

*Пожелания к изучению отдельных тем курса*

При изучении всех разделов данной дисциплины особое внимание следует обратить на изучение дополнительного материала самостоятельной работы слушателей.

При изучении темы «Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования» необходимо хорошо разобраться в психологических основах подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Обратить внимание на роль нравственной подготовки. Хорошо разобраться в психологической, физической, технической и тактической подготовке спортсменов.

При изучении темы «Общая характеристика личности человека» необходимо обратить внимание на вопросы: Роль морально-волевых черт характера в спортивной деятельности.

При изучении темы «Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания» необходимо уяснить роль представлений в управлении движениями. разобраться в моделировании спортивной деятельности как методе организационной подготовки к соревнованиям.

При изучении темы «Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности» необходимо обратить внимание на характеристику психических состояний в спортивной деятельности и влияние спортивной деятельности на личность и коллектив.