

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
*(КГПУ им. В.П. Астафьева)*

**ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ**  
**Психология физического воспитания и спорта**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой      **J1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план      44.03.01 (2025,3) Физическая культура с основами безопасности и защиты  
Родиныplx

Квалификация      **бакалавр**

Форма обучения      **заочная**

Общая трудоемкость      **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 10
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	91	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	
часов на контроль	8,67	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
	Недель	8 1/6	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0.33	0,33	0.33
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,33	8.33	8,33	8,33
Сам. работа	91	91	91	91
Часы на контроль	8,67	8.67	8,67	8.67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кппн, Доцент, Рябинин сергей Петрович \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Психология физического воспитания и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**J1 Теоретических основ физического воспитания**

Протокол от 07.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 8 14.05.2025 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Н.Н.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является изучение студентами педагогических университетов основных положений, связанных с развитием и становлением спортивной психологии, приобретением

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	B1.O.07.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Психологические основы профессиональной деятельности
2.1.2	Возрастная и педагогическая психология
2.1.3	Общая и социальная психология
2.1.4	Общая педагогика
2.1.5	Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Методика обучения физической культуре в специальных медицинских групп
2.2.2	Психолого-педагогические технологии в обучении и развивающей деятельности
2.2.3	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ
2.2.4	Специальная психология и педагогика с практикумом по инклюзивному образованию
2.2.5	Педагогическая практика
2.2.6	Психология воспитательных практик
2.2.7	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков
2.2.8	Педагогическая практика
2.2.9	Педагогическая практика (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО)
2.2.10	Педагогическая практика
2.2.11	Профессиональная деятельность тренера

## 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность

**ПК-2.1:** Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета

**Знать:**

Уровень 1	Знает постановку воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на продвинутом уровне
Уровень 2	Знает постановку воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на базовом уровне
Уровень 3	Знает постановку воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на пороговом уровне

**Уметь:**

Уровень 1	Умеет ставить воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет ставить воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на базовом уровне
Уровень 3	Умеет ставить воспитательные цели, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на пороговом уровне

**Владеть:**

Уровень 1	Владеет умением постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет умением постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета на базовом уровне
Уровень 3	Владеет умением постановки воспитательных целей, проектирования



Уровень 2	Умеет применять способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на базовом уровне
Уровень 3	Умеет применять способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеет способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на базовом уровне
Уровень 3	Владеет способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта</b>						
1.1	Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта /Лек/	10	2	ПК-2.1			Конспект
1.2	Психологическая характеристика физкультурной и спортивной деятельности /Ср/	10	28	ПК-2.3			Реферат
1.3	Психологическая характеристика отдельных видов спортивной деятельности /Пр/	10	2	ПК-2.1			Устный опрос
	<b>Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1	Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Типология видов спорта. /Лек/	10	2	ПК-2.1			Конспект
2.2	Мотивы спортивной деятельности. Стадии формирования мотивов. /Ср/	10	26	ПК-2.2			Реферат
	<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ РАЗВИТИЕ У ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>						
3.1	Виды эмоций и их значение в спортивной деятельности. /Ср/	10	27	ПК-2.1			Конспект
3.2	Формирование спортивных эмоций на уроке физической культуры и при занятиях спортом /Пр/	10	2	ПК-2.3			Устный опрос
3.3	Экзамен /Экзамен/	10	0,33	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3			Тестирование
3.4	Вероятное программирование тактико-технических действий в соревновательной деятельности /Ср/	10	10	ПК-2.2			Реферат

#### **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

##### **5.1. Контрольные вопросы и задания**

Входной контроль. Устный опрос

1. Психологическая структура физкультурной и спортивной деятельности.
2. Роль ощущений и восприятий в обучении двигательным действиям.

## Текущий контроль. Устный опрос

- 1 Направленность психологии физического воспитания и спорта.
- 2 Роль психологии физического воспитания и спорта в формировании будущего учителя физической культуры и тренера
3. Виды предстартовых и стартовых состояний. Причины их возникновения.
4. Понятие о состоянии монотонии и "психическом пресыщении".
5. Состояние фрустрации. Понятие о "фрустриционном пороге".
6. Схема организации эмоций. Уровни эмоционального возбуждения.
7. Мотивы спортивной деятельности. Стадии формирования мотивов.
8. Метод изучения двигательной памяти (точность мышечного дифференцирования).

## 5.2. Темы письменных работ

### Тематика рефератов

1. Общая психологическая подготовка на примере любого вида спорта.
2. Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию (на примере любого вида спорта).
3. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний (или общие для всех видов спорта или в конкретном виде).
4. Воспитание волевых качеств на уроках физической культуры.
5. Волевая подготовка в спорте (можно на примере любого вида спорта).
6. Аутогенная тренировка. Методика обучения.
7. Роль представлений в спортивной деятельности. Идеомоторная тренировка.
8. Психологические особенности младшего школьного возраста.
9. Психологические особенности старшего школьного возраста.
10. Психологические особенности физического воспитания подростков;
11. Развитие и совершенствование внимания при занятиях физической культурой и спортом.
12. Развитие различных видов и свойств памяти в процессе физического воспитания.
13. Развитие и совершенствование специализированных восприятий в спортивной деятельности.
14. Лидерство в спортивном коллективе.
15. Формирование «психологической совместимости» в спортивной команде.
16. Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков.
17. Психологические основы обучения двигательным действиям.
18. Средства и приемы повышения эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
19. Психологическая характеристика психических состояний.

## 5.3. Фонд оценочных средств

### Промежуточная аттестация.

#### Вопросы к зачету

1. Предмет изучения в психологии физического воспитания и спорта.
2. Задачи психологии физического воспитания.
3. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
4. Задачи психологии спорта.
5. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
6. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
7. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
8. Авторитет учителя физической культуры.
9. Виды стиля деятельности учителя физической культуры.
10. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
11. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
12. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
13. Самосознание школьника.
14. Сила воли.
15. Методы изучения личности учащегося.
16. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии
17. спорта.
18. Психологическая систематика видов спорта
19. Психологическая характеристика физических качеств.
20. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
21. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
22. Роль представлений в управлении движениями.
23. Реакция в спорте.
24. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
25. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
26. Предсоревновательные психические состояния.

27. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
28. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
29. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
30. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
31. Антиципация в спорте.
32. Психологическая характеристика спортивных групп.
33. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
34. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
35. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
36. Мотивы спортивной деятельности.
37. Психологические особенности соревнования.
38. Психологические особенности тренировки.
39. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

#### **5.4. Перечень видов оценочных средств**

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **6.1. Рекомендуемая литература**

##### **6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

##### **6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

#### **7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

##### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *referat* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее существа.

В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание рефирируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

##### **Структура реферата**

1. Титульный лист.
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и

предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом.

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1 Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;

2 Изложение результатов изучения в виде связного текста;

3 Устное сообщение по теме реферата.

1. Подготовительный этап работы.

Формулировка темы. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работу с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В, зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата.

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

2. Создание текста.

Общие требования к тексту.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность -смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение,дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План реферата.

Универсальный план реферата - введение, основной текст и заключение.

Требования к введению.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных,

уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения в среднем около 10% от общего объема реферата  
Основная часть реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиций различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Текст основной части делится на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии: (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение.

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы, развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.