

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология физической культуры

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Учебная технологическая практика (методическая)

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК-6.1 Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся ИОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями ИОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития	Знать: основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта; методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов; методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте; методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта Уметь: эффективно использовать методы психологической подготовки и методики психодиагностики в физическом воспитании и спорте Владеть: способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; готовностью к психолого-педагогическому воздействию.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Предмет психологии Физического воспитания				
1.1	Физическая культура как форма накопления и передачи универсального двигательного опыта. Особенности и задачи физического воспитания на разных этапах истории человеческого общества. Актуальные задачи психологии физического воспитания: разработка психологических основ физического воспитания, изучение психологических предпосылок приобщения различных групп населения к здоровому образу жизни, разработка психологических основ подготовки специалистов в области разных форм физической культуры. Связь психологии с биологией, физиологией, медициной и другими науками /Лек/	5	1	—
1.2	Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	7	—
Раздел 2. Взаимосвязь физического, психического и психомоторного развития				
2.1	Понятие о психомоторике. Произвольность двигательных действий, ее развитие в детском возрасте. Способность к дифференцировке силовых, временных, пространственных характеристик движения как показатель развития психомоторики. Двигательная память и двигательное воображение как компоненты психомоторики. Развитие психомоторики на уроках физической культуры. Методы оценки уровня развития психомоторики /Лек/	5	1	—

2.2	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. /Ср/	5	7	–
Раздел 3. Физическое «Я» как компонент Я-концепции человека				
3.1	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. /Ср/	5	7	–
Раздел 4. Мотивационные основы занятий физической культурой у школьников разного возраста				
4.1	Потребность в движении и новых впечатлениях как ведущий регулятор отношения к физическому воспитанию младших школьников. Стремление к взрослости, к самоутверждению, их влияние на отношение подростков к физическому воспитанию. Психологические факторы снижения интереса к физическому воспитанию у старшеклассников. Учет особенностей мотивации занятий по физическому воспитанию школьников разного возраста в содержании и организации уроков физической культуры /Лек/	5	1	–
4.2	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. /Ср/	5	5	–
Раздел 5. Особенности общения и межличностных отношений школьников разного возраста на занятиях по физическому воспитанию				
5.1	Развитие личности в условиях физического воспитания. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа жизни как задача уроков по физическому воспитанию. Формирование у учащихся опыта соперничества и сотрудничества на уроках физической культуры. Возможность активного освоения нравственных норм, регулирующих взаимоотношения между людьми в процессе совместной деятельности на уроках физической культуры. Развитие нравственных и волевых свойств личности средствами физического воспитания. Формирование потребности в самосовершенствовании и саморазвитии на уроках физической культуры /Лек/	5	1	–
5.2	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. /Ср/	5	5	–
Раздел 6. Эмоциональная сфера человека и физическое воспитание				
6.1	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. /Ср/	5	5	–
Раздел 7. Умственная работоспособность и физическая активность				
7.1	Влияние двигательной депривации на состояние сознания. Использование специальных видов двигательной активности для профилактики утомления при умственном труде. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность. Условия положительного влияния занятий по физической культуре на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие. /Пр/	5	1	–
7.2	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. /Ср/	5	5	–
Раздел 8. Психология здоровья				
8.1	Психика как регулятор здоровья. Влияние психического стресса на вероятность заболеваний и травм. Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, коммуникативная депривация как источник психических перегрузок. Поведение типа А как фактор риска психогенных заболеваний. /Пр/	5	1	–
8.2	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. /Ср/	5	5	–
Раздел 9. Мотивация занятий оздоровительной физической культурой				
9.1	3. Самостоятельное изучение темы «Методы исследования личности спортсмена». /Ср/	5	5	–
Раздел 10. Элементы психотренинга на занятиях по оздоровительной физической культуре: цели и методы				

10.1	Цели и методы. Современные методы психической регуляции. Ментальная тренировка, ее применение на занятиях по оздоровительной физической культуре. Тренинг способности к визуализации, концентрации внимания, самоконтроля. Тренинг уверенности. Формирование реалистичного отношения к физическому облику у занимающихся оздоровительной физической культурой. /Пр/	5	1	—
10.2	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. 2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	5	—
Раздел 11. Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности, ее составляющие				
11.1	Компоненты личностной готовности к профессиональной деятельности: оптимальная структура мотивации, самопринятие, устойчивость к стрессам и эмоциональному выгоранию, сформированность индивидуального стиля деятельности, личностная рефлексия. /Пр/	5	1	—
11.2	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. 2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	5	—
Раздел 12. Педагогические способности, их структура				
12.1	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. 2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	5	—
Раздел 13. Педагогическое общение, его особенности				
13.1	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. 2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	5	—
Раздел 14. Введение в психологию спорта				
14.1	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. 2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	5	—
Раздел 15. Психологические основы спортивной дидактики				
15.1	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. 2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	5	—
Раздел 16. Психология личности спортсмена и тренера				
16.1	1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др. 2. Подготовка к семинарским и практическим занятиям. /Ср/	5	5	—
Раздел 17. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов				

17.1	Студентам предлагается самостоятельно составить план годовичного цикла психологической подготовки спортсменов. При составлении плана годовичного цикла психологической подготовки спортсменов студент должен учитывать следующие положения: в работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план; следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу; средства психологической подготовки должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки), предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования), восстановительные (средства психогигиены и психорегуляции); комплекс должен быть рассчитан на годичный цикл; в работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики; обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера. /Ср/	5	5	–
------	---	---	---	---

Раздел 18. Экзамен

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ
Объем в зачетных единицах: **3** з.е., в академических часах: **108** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 5

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				5			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	4	–	4	–	4	–	4	–
Практические занятия	4	–	4	–	4	–	4	–
Самостоятельная работа	91	–	91	–	91	–	91	–
Промежуточная аттестация	9	–	9	–	9	–	9	–
Итого часов	108	–	108	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Горбунов Г. Д., Гогонов Е. Н.	Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2009. – 254, [1] с.
2	Ильин Е. П.	Психология физического воспитания: учебное пособие для педагогических институтов по специальности "Физическое воспитание"	Москва: Просвещение, 1987. – 287 с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)

3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионный договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)
---	--

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

В процессе проведения занятий студентам необходимо усвоить основные категории и понятия психологической науки, владеть современными развивающими технологиями, способами организации учебно-познавательной деятельности, формами и методами диагностики.

При проведении опроса в различных формах проявлять активную позицию. Также студентам необходимо уметь дать психологическую характеристику личности, интерпретацию собственного психического состояния, владеть простейшими приемами психической саморегуляции.

При подготовке к семинарским занятиям использовать дополнительную литературу, материалы лекций и вопросы для самостоятельной работы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Константинова С.И., к.псих.н., доцент каф.ТиМОФКиС

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Психология физической культуры

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная