

## **Аннотация к Рабочей программе по дисциплине**

### **«Психология физической культуры и спорта»**

Рабочая программа по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» составлена на основании ФГОС3++ ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, приказ от 19 сентября 2017 г. № 942. Рабочая программа составлена в соответствии с Основной профессиональной программой высшего образования (программа академического бакалавриата) и Учебным планом подготовки бакалавров, заочная форма обучения.

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта (заочная форма обучения)» относится к дисциплинам профиля «Физическая реабилитация» по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Преподается на 2 курсе в 3 семестре.

Общая трудоемкость дисциплины – 144 акад. часов / 4 зачетные единицы.

Контактная работа со студентами (аудиторные занятия) - 14 часов.

Самостоятельная работа студентов - 129 часов.

Вид промежуточной аттестации – зачет 1 час.

#### Цель дисциплины:

Цель дисциплины «Психология физической культуры и спорта»: освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области психологии физической культуры и спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины:

- ознакомить с основными направлениями развития психологии физической культуры и спорта на западе и в России.
- овладеть понятийным аппаратом, описывающим проблемы психологии физической культуры и спорта.
- приобрести опыт анализа ситуаций взаимодействия субъектов отрасли спорта (спортсменов, тренеров, судей, спортивных команд и т. п.)
- приобрести опыт учета особенностей субъектов спортивной деятельности, особенностей их поведения и стилей взаимодействия.
- Усвоить основы диагностики личности спортсменов, тренеров и спортивных команд.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся ОПК-4;
- способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций (ОПК-7).

#### Содержание дисциплины.

Предмет и задачи психологии спорта. Общая и специальная психологическая подготовка. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности. Психомоторика, навык.

Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей. Структура мотивационной сферы личности спортсмена. Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности. Психологические особенности спортивных команд. Характеристика основных предстартовых состояний, их признаки. Оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Тревожность как свойство и состояние. Признаки тревожного спортсмена. Динамика предстартовой тревожности. Метод снятия тревожности – метод сенсibilизации.