

## «ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»

### Б1.В.ДВ.7.2

Дисциплина «Психология спорта» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», квалификации бакалавр, входит в вариативную часть дисциплин по выбору блока 1.

#### **1. Цели и задачи дисциплины**

*Целью* освоения дисциплины «Психология спорта» является формирование общего представления о спортивной психологии как научно-практическом направлении психологии и закономерностях деятельности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Программа построена на основе сложившихся в современной науке представлений, с учетом новой отечественной и зарубежной литературы, предполагает интеграцию и активизацию имеющегося знания, а также самоконтроль профессиональной готовности.

#### **Задачи дисциплины:**

- Знакомство с теоретическими и научно-практическими основами деятельности психолога в физкультурно-спортивной деятельности.
- Изучение конкретных направлений практической работы в области психологии спорта.
- Освоение основных методов, приемов и техник практической работы в области спортивной психологии.
- Формирование представления о психологических механизмах и особенностях спортивной деятельности и физической активности.
- Освоение методов диагностики, профилактики и социально-психологической коррекции в спорте и физической культуре.

#### **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина «Психология спорта» является дисциплиной по выбору вариативной части и составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и профессионального стандарта. Данная дисциплина ориентирована на применение обучающимися усвоенных знаний, умений и навыков как в области будущей профессиональной деятельности, так и в процессе эффективного усвоения других учебных дисциплин в рамках профессионального становления в период обучения в МосГУ.

Спортивная психология как специальная отрасль психологической науки изучает закономерности проявления и развития психических качеств, формирования психологии деятельной личности в специфических условиях физического воспитания и спорта. Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути

формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность деятельности спортсменов.

Современная спортивная деятельность требует участия профессиональных психологов в решении многих проблем. Деятельность психолога в спорте сложна и разнообразна, и, несомненно, предъявляет высокие профессиональные требования в области практической психологии. Соответственно методы, формы и содержание обучения должны ориентироваться на практические задачи, возникающие в спорте, и определяться теми функциональными компонентами (умениями, способностями), которыми должен обладать психолог - практик для эффективного обеспечения спортивной деятельности.

Также, изучение курса «Психология спорта» предполагает осуществление междисциплинарных связей с другими учебными курсами: «Анатомия и физиология ЦНС», «Психология телесности», «Психология развития и возрастная психология», «Основы психологического консультирования».

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология спорта», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 37.03.01 «Психология».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программы по данному направлению подготовки:

**ПК-5**-способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Иметь представление:**

– о базовых понятиях, основных теоретических подходах и наиболее важных направлениях и концепциях в области психологии спорта;

#### **Знать:**

– содержание, основные функции и направления работы психолога в спорте;

– содержание теоретических и практических задач психологии спорта;

– особенности спортивной деятельности с точки зрения поведения

и деятельности человека в ситуациях максимальной реализации функциональных возможностей организма;

- базовые психомоторные принципы построения движений и механизмы двигательной активности человека;

- общие закономерности онтогенетического развития психомоторных качеств, закономерности реализации двигательных задач, определяющих возможности реализации спортсменом успешной деятельности;

**Уметь:**

- проводить диагностику нейродинамических особенностей спортсменов;

- проводить диагностику личностных свойств спортсменов;

- подбирать методы индивидуальной коррекции и профилактики психических состояний.

**Владеть:**

- основными приемами психологического сопровождения спортсмена;

- основными методами обработки, анализа и интерпретации результатов;

- принципами и навыками написания квалифицированного психологического заключения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.