


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА"
(ГАОУ ВО МГУСыТ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор института среднего
профессионального образования


Т.Г. Прокопович
«29» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОП.13 «Психология физического воспитания и спорта»

код специальности: 49.02.01 – Физическая культура

квалификация: педагог по физической культуре и спорту

форма обучения: очная

Москва
2022

Рабочая программа «Психология физического воспитания и спорта» (2020 год набора) составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «11» августа 2014 г. № 976 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 – Физическая культура.

Разработчик(и) рабочей программы:

Преподаватель

(кандидат

психологических наук,

без категории)


«29» 08 2022 г.

Уляева Л.Г.

Преподаватель

(без категории)


«29» 08 2022 г.

Якименко А.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии
Общепрофессиональных дисциплин «29» августа 2022 г., протокол № 1.

Председатель предметно-
цикловой комиссии
Общепрофессиональных
дисциплин


«29» 08 2022 г.

Мамедова П.Х.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения
и контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения
и контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Аверьянова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 49.02.01 – Физическая культура, квалификация – педагог по физической культуре и спорту.

Рабочая программа может быть использована для подготовки выпускников по специальности 49.02.01 «Физическая культура» среднего профессионального образования, а также для всех типов образовательных организаций, реализующих средние профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина является вариативной и входит в состав профессионального цикла (П) общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ОПК 1 – 10, ПК 1.1 – 1.2, 1.4 – 1.8, 2.1 – 2.2, 2.4 – 2.6, 3.1 – 3.5

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью данной дисциплины является формирование у студентов системы психологических знаний, умений и навыков, способствующих повышению эффективности их профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- Выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- Особенности психологии как науки, её связь с педагогической наукой и практикой.
- Основы психологии личности.
- Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности, индивидуальности.
- Возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учёт в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности.
- Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте.
- Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте.
- Групповую динамику.
- Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения.
- Основы психологии творчества.
- Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
- Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности.
- Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды).
- Основы психологии тренировочного процесса.
- Основы спортивной психодиагностики.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины, в том числе:

максимальная учебная нагрузка 130 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 104 часа;
- самостоятельная (внеаудиторная) работа - 24 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего):	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: лабораторные работы практические занятия контрольные работы	104 * * *
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе: - подготовка конспектов - подготовка докладов	24 4 20
Консультация	2
Промежуточная аттестация в форме:	5 семестр - итоговое занятие 6 семестр - экзамен

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в психологию физической культуры, воспитания и спорта.		22	
Тема 1.1. Введение в психологию физической культуры, воспитания и спорта	Содержание учебного материала:	4	
	1. Предмет психологии физической культуры и воспитания.		2
	2. Связь психологии физической культуры, воспитания и спорта с другими науками.		
	3. Методы психологии физической культуры, воспитания и спорта		
	4. Актуальные направления психологии физической культуры, воспитания и спорта		
Тема 1.2. Психологическая характеристика спортивной деятельности	Содержание учебного материала:	8	
	1. Психологические особенности спортивной деятельности		2
	2. Субъект и объект спортивной деятельности		
	3. Психологическая структура спортивной деятельности		
	4. Сферы взаимодействия в спортивной деятельности		
	5. Психологические особенности спортивного соревнования		
	6. Психологическая структура соревнования		
	7. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка конспекта на темы «Противоборство и взаимосотрудничество в спорте»</i>	2	
Тема 1.3. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности	Содержание учебного материала:	4	
	1. Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении		2
	2. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности учителя по физической культуре и тренера		3
	3. Стили педагогического общения и барьеры в общении.		
Тема 1.4. Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и	Содержание учебного материала:	4	
	1. Структура спортивно-педагогической деятельности		2
	2. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности		3
	3. Авторитет учителя физической культуры.		
	4. Творческая активность учителя, тренера.		

тренера			
Раздел 2. Психологические основы спортивной деятельности		24	
2.1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на занятиях физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	4	
	1. Типы внимания		2
	2. Чередование активизации произвольного и непроизвольного внимания		3
	3. Учет возрастных особенностей внимания		
	4. Методы поддержания устойчивости внимания		
2.2. Организация эффективного восприятия на занятиях физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	4	
	1. Восприятие удаленности и глубины объектов		2
	2. Восприятие направления		3
	3. Восприятие движения		
	4. Восприятие последовательности, темпа и ритма		
2.3. Особенности проявления памяти на занятиях физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	4	
	1. Роль зрительной памяти. слуховой и словесно-логической; особенности двигательной, тактильной, вестибулярной памяти.		2
	2. Интегральный образ физического упражнения как эталон для управления движениями при выполнении двигательных действий.		3
	3. Управление процессами памяти		
2.4. Психологическая характеристика физических качеств	Содержание учебного материала:	4	
	1. Быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость: их психологическая характеристика		2
	2. Подвижность нервных процессов как основа быстроты двигательной реакции		3
	3. Готовность к достижениям		
2.5. Психологические особенности двигательных навыков	Содержание учебного материала:	4	
	1. Целостность действия		2
	2. Совершенство		3
	3. Автоматизм и осознанность		
2.6. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	4	
	1. Виды активности и факторы, ее обуславливающие.		2
	2. Проявление воли при выполнении физических упражнений.		3
	3. Возрастные проявления воли. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.		

Раздел 3. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности		22		
Тема 3.1. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	4		
	1.Потребности и мотивы двигательной активности		2	
	2.Виды потребностей			
	3.Место потребности в физической активности в иерархии потребностей А.Маслоу			
	4.Общие мотивы к занятиям физической культурой и спортом			
	5.Основные характеристики мотивации к занятиям физической культурой и спортом			
	6.Основные теории мотивации используемые в спортивной деятельности			
<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов на тему по выбору: «Влияние удовлетворения потребности в двигательной активности на развитие психических функций», «Мотивация достижения в физическом воспитании и спорте», «Гендерные особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом»</i>	4			
Тема 3.2. Мотивация спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры	Содержание учебного материала:	4		
	1.Мотивация к занятиям на этапе начальной подготовки		2	
	2.Мотивация к занятиям на этапе специализации			3
	3.Мотивация к занятиям на этапе спортивного мастерства			
	4.Мотивация к занятиям на этапе завершения спортивной карьеры			
	5. Управление мотивацией спортсменов			
	6. Целеполагание			
<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада на тему «Техники постановки целей», «Управление мотивацией при занятиях физической культурой в разных возрастных группах»</i>	4			
Тема 3.3.Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов	Содержание учебного материала:	4		
	1.Виды мотивационных тренингов: тренинг причинных схем; тренинг личностной причинности; тренинг внутренней мотивации; тренинг мотивации достижения.		2	
	2.Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации.			3
	3.Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации			
	4.Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства.			
	5.Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства.			

Тема 3.4. Психология спортивного коллектива	Содержание учебного материала:	2	2	
	1. Понятие и признаки спортивного коллектива.			3
	2. Структура спортивной команды.			
	3. Динамические процессы в команде. Норма и групповое давление. Лидерство в спортивной команде. Процесс принятия решений в группе			
	4. Развитие спортивной команды. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.			
Итоговое занятие за 5 семестр.		2		
Раздел 4. Психологическая подготовка в спортивной деятельности		28		
Тема 4.1. Система психологического отбора спортсменов	Содержание учебного материала:	4		
	1. Формирование целевых признаков.			2
	2. Выбор прогностических признаков.			3
	3. Построение модели отбора.			
	4. Практика спортивного отбора.			
Тема 4.2. Психологическая подготовка в спортивной деятельности	Содержание учебного материала:	4		
	1. Основные понятия психологической подготовки в спорте			2
	2. Направления психологической подготовки			3
	3. Задачи психологической подготовки			
	4. Виды психологической подготовки			
	5. Психологическая структура физической подготовки			
	6. Психологические методы совершенствования выносливости			
	7. Психологические методы совершенствования быстроты			
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов на тему «Психологические методы совершенствования физических качеств в избранном виде спорта»		2		
Тема 4.3. Психологические основы технической подготовки	Содержание учебного материала:	4		
	1. Предпосылки к обучению двигательным действиям			
	2. Представление о движении при формировании двигательного навыка			
	3. Этапы обучения двигательным действиям			
	4. Психологическая структура двигательного действия			
	5. Понятие идеомоторной тренировки			
	6. Принципы построения идеомоторной тренировки			2

	7.Индивидуальный подход при обучении спортивным действиям		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов «Функции преподавателя физической культуры в процессе обучения двигательным действиям»</i>	2	
Тема 4.4. Психологические основы тактической подготовки	Содержание учебного материала:	4	
	1.Психологические аспекты тактической подготовки		2
	2.Психологическая структура тактического действия		
	3.Особенности психических явлений в тактической подготовке		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада «Факторы, обуславливающие принятие решения»</i>	2	
Тема 4.5. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований	Содержание учебного материала:	6	
	1.Комплекс мероприятий психологического обеспечения тренировки и соревнования: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена.		2 3
	2.Рационализация программ подготовки и регламентация нагрузок		
	3.Психологическая подготовка спортсмена: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному, тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.		
Раздел 5. Психология личности в спорте		32	
Тема 5.1. Психологические особенности личности спортсмена	Содержание учебного материала:	6	
	1.Личностные качества, формируемые занятиями физической культурой и спортом		2
	2.Агрессия и агрессивность спортсменов		
	3.Структура волевых качеств, занимающихся физической культурой и спортом		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка конспекта «Тревожность спортсменов»</i>	2	
Тема 5.2. Психологические особенности личности преподавателя физической культуры, тренера	Содержание учебного материала:	6	
	1.Типология личности тренера		
	2.Стили деятельности преподавателя физической культуры, тренера		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов на тему «Роль личности тренера в спорте», «Известные тренеры современности»</i>	2

Тема 5.3. Психические состояния в спортивной деятельности	Содержание учебного материала:	6	
	1.Основные предстартовые состояния		2
	2.Соревновательные состояния		3
	3.Основные принципы методики «Оптимальное боевое состояние»		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка доклада на тему «Описание своих психических состояний известными спортсменами»</i>	2	
Тема 5.4. Методы психорегуляции в спорте	Содержание учебного материала:	6	
	1.Методы психорегуляции		2
	2.Основы спортивной психодиагностики		3
	3.Сравнительный анализ психорегулирующей и психомышечной тренировок		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов на темы: «Психорегулирующая тренировка», «Психомышечная тренировка», «Аутогенная тренировка»</i>	2	
	Консультация	2	
	Всего:	130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Условия реализации учебной дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование кабинета: комплект учебной мебели для обучающихся: письменные столы (20 шт), стулья (40 шт).

Технические средства обучения: смарт-телевизор (1шт.).

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9196-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490562>
2. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 292 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9198-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490563>
3. Фоминова, А.Н. Педагогическая психология : учеб. пособие / Т.Л. Шабанова; А.Н. Фоминова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 320 с. : ил. — ISBN 978-5-9765-1011-1. — URL: <https://rucont.ru/efd/244884>

Дополнительные источники:

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489183>
5. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492465>

Интернет-ресурсы:

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения семинарских и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 1 - 10 ПК 1.1 - 1.2 ПК 1.4 - 1.8 ПК 2.1 - 2.2 ПК 2.4 - 2.6 ПК 3.1-3.5</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: Особенности психологии как науки, её связь с педагогической наукой и практикой Основы психологии личности Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности, индивидуальности Возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учёт в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности Психологическое значение возрастнополовых факторов в физической культуре и спорте Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте Групповую динамику Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения Основы психологии творчества Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды) Основы психологии тренировочного процесса Основы спортивной психодиагностики</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: Применять знания по психологии при решении педагогических задач Выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся</p>	<p>-написание конспектов; -подготовка докладов; -экзамен.</p>