

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГОбПОУ « Усманский  
многопрофильный колледж»  
\_\_\_\_\_ Небогин А.В.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология физической культуры и спорта**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

(заочная форма обучения)

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины Психология физической культуры и спорта разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура (заочная форма обучения).

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Усманский многопрофильный колледж».**

Разработчики:

**Клинкова С.П., преподаватель психологии высшей квалификационной категории**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно - цикловой комиссии педагогики и психологии

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Председатель предметно - цикловой комиссии \_\_\_\_\_ (Минаева О.В.)  
Роспись ФИО

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология физической культуры и спорта**  
**(заочная форма обучения)**  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	84
Аудиторные	10
Лекции	8
Практические занятия	2
Самостоятельная работа студента	74
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина Психология физической культуры и спорта к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППСЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины Психология физической культуры и спорта является познакомить студентов с закономерностями и особенностями проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;
- психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;

- психологические основы личности спортсмена;
- особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- специфика самооценки и системы притязаний спортсменов;
- особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;
- влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

### **Разделы учебной дисциплины:**

Раздел 1. Введение в психологию физической культуры и спорта.

Раздел 2. Психологические особенности спортивной деятельности.

Раздел 3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.

Раздел 4. Психологические основы спортивной дидактики.

Раздел 5. Психология спортивных групп.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет, контрольной работы. Для проведения дифференцированный зачет, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Психология физической культуры и спорта»

### 1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО **49.02.01**

### **Физическая культура**

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования в рамках реализации программ повышения квалификации и переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в профессиональный учебный цикл (общепрофессиональные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена(вариативная часть).

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

**Цель изучения дисциплины:** познакомить студентов с закономерностями и особенностями проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:** в процессе изучения дисциплины студенты должны овладеть основами обучения на уроках физической культуры, получить представление о психологических особенностях спортивной деятельности, методах регулирования и диагностики психологических состояний спортсменов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;

- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

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

- особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;
- психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;
- психологические основы личности спортсмена;
- особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- специфика самооценки и системы притязаний спортсменов;
- особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;
- влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 74 час.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>10</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	2
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>74</b>
в том числе:	
подготовка к практическим занятиям	10
внеаудиторная самостоятельная работа:	64
- подготовка докладов и рефератов по темам:	
1. Агрессивность в спорте.	3
2. Личность спортсмена.	3
3. Групповое взаимодействие в командах.	4
4. Психологические основы тактических действий в спортивной деятельности.	4
5. Эффективность идеомоторного метода в управлении психическим стрессом в спорте.	4
6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.	4
7. Оптимальное боевое состояние спортсмена.	4
8. Методы психодиагностики в спорте.	4
9. Виды конфликтов и конструктивные пути их решения.	4
10. Спорт и образ жизни.	3
11. Психологические особенности детей школьного возраста.	3
12. Психический стресс.	3
13. Сплоченность и психологический климат в спортивных	3



командах.	3
14.Психотехнические игры в спорте.	3
15.Антиципация в спорте.	3
16.Идеомоторная подготовка в спорте.	3
17.Регуляция психического состояния.	3
18.Спорт в условиях глобальной информатизации.	3
19.Формирование двигательного навыка в избранном виде спорта.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, контрольной работы</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение в психологию физической культуры и спорта.</b>		<b>10</b>	
<i>Тема 1.1 Психология ФК и С как наука</i>	Содержание учебного материала		2
	1. Предмет, задачи и методы психологии физической культуры и спорта.		
	2. История развития психологии физической культуры и спорта.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольная работа:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составьте краткую характеристику развития психологии ФК и С в России или за рубежом (по выбору). Выделите хронологические и содержательные особенности развития психологии ФК и С.	10	
<b>Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>18</b>	
<i>Тема 2.1. Потребности и мотивы двигательной активности</i>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1. Психологическая характеристика физических качеств.	-	3
	2. Психологические особенности двигательных навыков		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие:	-	
	Контрольная работа:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	1. «Анализ мотивов выбора определенного вида спорта»		
	2. Анализ динамики мотивации на протяжении всей спортивной карьеры.		
	3. Роль мотивации достижения для спорта высших достижений.		
<i>Тема 2.2 Психология познания и освоения двигательных действий</i>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.	-	2
	2. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольная работа:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: «Анализ психологических особенностей ИВС» Анализ психологических задач спортсмена.	6	
<i>Тема 2.3. Психология тренировочного процесса</i>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1. Цели и задачи спортивной тренировки. Особенности тренировочного процесса.		2
	2. Психическое напряжение, его виды. Стадии перенапряжения.	-	

	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие:	-	
	Тестовый контроль по разделу.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.«Стили тренировки» 2.«Особенности личность тренера»	6	
<b>Раздел 3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры</b>		<b>26</b>	
<i>Тема 3.1. Развитие познавательных процессов на уроках физической культуры.</i>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости	1	2
	2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры		
	3. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие:	-	
	Контрольная работа:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Напишите реферат на тему «Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников». «Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры»	5	
<i>Тема 3.2 Дидактические принципы.</i>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1. Дидактические принципы обучения на уроках физической культуры.	1	3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Перечислите современные проблемы обучения детей на уроках физической культуры .	5	
<i>Тема 3.3. Психология личности учителя физической культуры и тренера</i>	Содержание учебного материала	<b>5</b>	
	1. Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры.	1	2
	2. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры.		
	3. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Напишите реферат на тему «Особенности формирования детского коллектива». Выделите роль взрослых.	4	
<i>Тема 3.4 Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.</i>	Содержание учебного материала	<b>9</b>	
	1. Ученик – субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника.	-	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности	1	

	личности школьников. Тестирование. Тестовый контроль по разделу.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовьте сообщение на тему: Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.	8	
<b>Раздел 4. Психологические основы спортивной дидактики</b>		<b>17</b>	
<i>Тема 4.1 Психологические основы обучения и спортивного совершенствования</i>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
	1. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов	1	2
	2. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов		
	3. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольная работа:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Психологические основы тактических действий в спортивной деятельности. Эффективность идеомоторного метода в управлении психическим стрессом в спорте.	3	
<i>Тема 4.2 Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана</i>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
	1. Тактическое мышление спортсмена	1	3
	2. Виды планирования тактических действий спортсмена.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составить глоссарий по теме «Спортивная дидактика», а затем, используя понятия из составленного глоссария составить кроссворд (не менее 10 слов).	3
<i>Тема 4.3 Моделирование спортивной деятельности.</i>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
	1. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.		2
	2. Методы совершенствования тактического мышления	1	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Идеомоторная подготовка в спорте. Регуляция психического состояния.	3
<i>Тема 4.4 Психология личности спортсмена</i>	Содержание учебного материала	<b>5</b>	2
	1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.	1	
	2. Определение структуры личности спортсмена.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольное тестирование по разделу	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка.	4

<b>Раздел 5. Психология спортивных групп.</b>		<b>13</b>	
<i>Тема 5.1 Социально-психологические особенности спортивной группы.</i>	Содержание учебного материала	<b>9</b>	
	1. Понятие спортивной группы. Классификация.	-	2
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие: 2. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Проведение социометрии.	1	
	Контрольная работа:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Успешность спортивной деятельности и общение.	8	
<i>Тема 5.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</i>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
	1. Психологические основы диагностики в спорте	1	2
	2. Психологические основы отбора в спорте.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.	3	
	<b>Всего:</b>	<b>84</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- учебно–методической обеспечение содержания дисциплины,
- технические средства обучения:
- мультимедийный проектор,
- аудиовизуальные средства обучения,
- цифровые носители информации.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2012.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта /Е.П.Ильин. – Питер, 2011.
4. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных ВУЗов. – М.: Флинта, 2011.
5. Психология. Учебник для ИФК /Под ред. П.А.Рудика. – М., 2014.
6. Психология спорта: Хрестоматия / под ред. А.Е.Тараса. - б-ка практической психологии, 2015.

##### **Дополнительные источники:**

1. Загайнов Р. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта/Рудольф Загайнов. – Советский спорт, 2012. – 29с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П.Ильин. – М.,2011.

– 486 с.

3. Попов А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2011.

4. Кретти, Д.Б. Психология в современном спорте /Д.Б.Кретти. – М., 1978.

3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Митр», 2014.

7. Психология: Учебник для ТФК /под ред. А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Митр», 2014.

9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2-х томах /С.Л.Рубинштейн. – М., 2012.

***Интернет-ресурсы:***

<http://bookap.info/>

Психологическая библиотека, подбор книг по разным разделам психологии.

<http://www.ibpm.su/stud/res/psiho.php>

Каталог ссылок на электронные ресурсы по психологии

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять знания по психологии в решении спортивно-педагогических задач;</li> <li>• выявлять индивидуальные типологические особенности обучающихся;</li> <li>• использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности психологии науки, ее развитие и с педагогической наукой и практикой;</li> <li>• психологические особенности</li> </ul>	<p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос,</li> <li>- тестирование,</li> <li>- контрольные работы,</li> <li>- практические задания,</li> <li>- домашнее задание творческого характера.</li> <li>- проблемно-ситуационные задачи</li> </ul> <p><i>Методы оценки результатов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную</li> </ul>



<p>спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологические основы личности спортсмена;</li> <li>• особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• специфика самооценки и системы притязаний спортсменов;</li> <li>• особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;</li> <li>• влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).</li> </ul>	<p>работу, - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка.</p>
---	---