

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю:

директор

ГОБПОУ « Усманский многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ С.Г. Петухов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ОП. 17 Психология физической культуры и спорта***

**Специальность 49.02.01 Физическая культура**

**Уровень подготовки *углубленный***

2019 г.

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

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

Разработчики:

**Клинкова С.П., преподаватель психолого - педагогических дисциплин высшей квалификационной категории.**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно - цикловой комиссии педагогики, психологии и частных методик.

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Председатель предметно - цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Минаева О.В.

## 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

## ОП. 17 Психология физической культуры и спорта

### 1.1. Область применения программы

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

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина Психология физической культуры и спорта относится к профессиональному циклу программы подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки по направлению ОП.00 Общепрофессиональные дисциплины.

### 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 126 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 84 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 42 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	44
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
<b>индивидуальное проектное задание:</b> - <i>подготовка рефератов по темам:</i> «Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников», «Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры», - <i>доклады и сообщения на темы:</i> «Анализ мотивов выбора определенного вида спорта», «Анализ динамики мотивации на протяжении всей спортивной карьеры», «Роль мотивации достижения для спорта высших достижений», «Стили тренировки», «Особенности личности тренера», «Особенности формирования детского коллектива», «Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника», «Психологические основы тактических действий в спортивной деятельности», «Эффективность идеомоторного метода в управлении психическим стрессом в спорте», «Идеомоторная подготовка в спорте», «Регуляция психического состояния», «Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена», «Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка», «Успешность спортивной деятельности и общение», «Психологическое обеспечение тренировок и соревнований», «Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям».	30
<b>внеаудиторная самостоятельная работа:</b> <i>-выполнение практико - ориентированных заданий:</i> Составить кластер по проблемам психологии физической культуры и спорта. Составить таблицы по темам: «Этапы развития психологии физической культуры и спорта как науки», «Особенности двигательных навыков». Дать краткую характеристику развития психологии физической культуры и спорта в России или за рубежом (по выбору). Выделить хронологические и содержательные особенности развития психологии физической культуры и спорта. Подобрать упражнения на развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Составить кластер проблем обучения детей на уроках физической культуры. Составить кроссворд на тему: « Дидактические принципы обучения». Составить портрет современного учителя.	12

<p>Составить портрет современного ученика.          Подобрать методики психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.          Составить план тактических действий спортсмена.          Составить глоссарий по теме «Спортивная дидактика», а затем, используя понятия из составленного глоссария составить кроссворд.          - подготовка к практическим занятиям.</p>	
<p><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></p>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 17 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>8</b>	
<i>Тема 1.1 Психология физической культуры и спорта как наука.</i>	Содержание учебного материала	<b>8</b>	2
	1. Предмет, задачи и методы психологии физической культуры и спорта.	1	
	2. История развития психологии физической культуры и спорта.	1	
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1. Составить таблицу: «Этапы развития психологии физической культуры и спорта как науки»	2	
	2. Решение задач из кейса.	2	
	Контрольная работа:	-	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составьте краткую характеристику развития психологии физической культуры и спорта в России или за рубежом (по выбору). 2. Выделите хронологические и содержательные особенности развития психологии физической культуры и спорта.	2		
<b>Раздел 2. Психологические особенности спортивной деятельности.</b>		<b>32</b>	
<i>Тема 2.1. Потребности и мотивы двигательной активности</i>	Содержание учебного материала	<b>11</b>	3
	1. Психологическая характеристика физических качеств.	2	
	2. Психологические особенности двигательных навыков	1	
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1. Составить таблицу: «Особенности двигательных навыков»	2	
	2. Решение задач из кейса.	2	
	Контрольная работа:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: доклады и сообщения на темы:	4	
	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>8</b>	
	1. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.	2	3
	2. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями.	2	
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:	-	
	Решение задач из кейса.	2	
	Контрольная работа:	-	
Самостоятельная работа обучающихся: сообщения на тему: «Формирование двигательного навыка в избранном виде спорта»	2		
<i>Тема 2.3. Психология тренировочного процесса</i>	Содержание учебного материала	<b>13</b>	
	1. Цели и задачи спортивной тренировки. Особенности тренировочного процесса.	2	3
	2. Психическое напряжение, его виды. Стадии перенапряжения.	3	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	1. Анализ психологических задач спортсмена.	2	
	2.Решение задач из кейса.	2	
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся: - доклады и сообщения на темы: «Стили тренировки», «Особенности личность тренера»	4		
<b>Раздел 3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.</b>		<b>45</b>	
<i>Тема 3.1. Развитие познавательных процессов на уроках физической культуры.</i>	Содержание учебного материала	<b>14</b>	
	1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости	1	2
	2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры	1	
	3. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:		
	1. Подобрать упражнения на развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.	4	
	2.Решение задач из кейса.	2	
Контрольная работа:	-		
Самостоятельная работа обучающихся: Напишите реферат на темы: «Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников», «Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры».	4		
<i>Тема 3.2 Дидактические принципы.</i>	Содержание учебного материала	<b>8</b>	
	1. Дидактические принципы обучения на уроках физической культуры.	2	3



	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1.Составить кластер проблем обучения детей на уроках физической культуры.	2	
	2.Решение задач из кейса.	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить кроссворд на тему: « Дидактические принципы обучения».	2	
<i>Тема 3.3. Психология личности учителя физической культуры и тренера</i>	Содержание учебного материала	<b>11</b>	3
	1. Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры.	1	
	2. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры.	1	
	3. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера.		
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1.Решение задач из кейса.	2	
	2.Составить портрет современного учителя.	2	
	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>12</b>	3
	1. Ученик – субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника.	1	
	2. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников.	1	
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1. Составить портрет современного ученика.	2	
	2.Подобрать методики психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.	2	
	3.Решение задач из кейса.	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовьте сообщение на тему: «Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника».	4	
<b>Раздел 4. Психологические основы спортивной дидактики.</b>		<b>31</b>	

<i>Тема 4.1 Психологические основы обучения и спортивного совершенствования</i>	Содержание учебного материала	<b>10</b>	
	1. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов	2	2
	2. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов	2	
	3. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов	1	
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1. Решение задач из кейса.	2	
	Контрольная работа:	-	
<i>Тема 4.2 Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана</i>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1. Тактическое мышление спортсмена	1	3
	2. Виды планирования тактических действий спортсмена.	1	
	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1. Составить план тактических действий спортсмена.	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить глоссарий по теме «Спортивная дидактика», а затем, используя понятия из составленного глоссария составить кроссворд (не менее 10 слов).	2	
<i>Тема 4.3 Моделирование спортивной деятельности.</i>	Содержание учебного материала	<b>8</b>	
	1. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.	1	3
	2. Методы совершенствования тактического мышления	1	

<i>Тема 4.4 Психология личности спортсмена</i>	Лабораторные работы:	-	
	Практические занятия:		
	1. Подобрать методики совершенствования тактического мышления спортсмена.	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклады по темам: «Идеомоторная подготовка в спорте», «Регуляция психического состояния».	4	
	Содержание учебного материала	<b>7</b>	2
1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.	1		
2. Определение структуры личности спортсмена.	1		
Лабораторные работы:	-		
Практические занятия:			
1. Решение задач из кейса.	2		
Контрольная работа	-		

	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовить доклады по темам: «Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена», «Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка».	3	
<b>Раздел 5. Психология спортивных групп.</b>		<b>10</b>	
<i>Тема 5.1 Социально-психологические особенности спортивной группы.</i>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	2
	1. Понятие спортивной группы. Классификация.	1	
	2. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте.	1	
	Лабораторные работы:	-	
	Практическое занятие:	-	
	Контрольная работа:	-	
Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение по теме: «Успешность спортивной деятельности и общение».	2		
<i>Тема 5.2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</i>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	2
	1. Психологические основы диагностики в спорте	1	
	2. Психологические основы отбора в спорте.	1	
	Лабораторные работы:	-	
	Практическое занятие:	-	
Самостоятельная работа обучающихся: «Психологическое обеспечение тренировок и соревнований», «Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям».	2		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>126</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины Психология физической культуры и спорта требует наличия учебного кабинета «Педагогика и психологии», оснащенного посадочными местами по количеству обучающихся, рабочим местом преподавателя.

*Оборудование учебного кабинета:* УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, учебно-наглядные пособия по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта», видеофильмы и т.п.)

*Технические средства обучения:* экран, проектор, ноутбук, колонки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. образования / Г.Д.Горбунов, Е.Н. Гогун. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под. ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2015.+ (Электронное издание)

##### Дополнительные источники:

1. Загайнов Р. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта/Рудольф Загайнов. – Советский спорт, 2015. – 29с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П.Ильин. – М.:,2016. – 486 с.
3. Попов А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2016.
4. Кретти Д.Б. Психология в современном спорте /Д.Б.Кретти. – М.:, 2014.

##### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru) Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под. ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины Психология физической культуры и спорта осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися практико-ориентированных и индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета**.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i>  - применять знания по психологии в решении спортивно-педагогических задач; - выявлять индивидуальные типологические особенности обучающихся; - использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной	<i>Формы контроля обучения:</i>  - устный опрос, - тестирование, - контрольные работы, - практические задания, - домашнее задание творческого характера. - проблемно-ситуационные задачи

деятельности.

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:*

- особенности психологии науки, ее развитие и с педагогической наукой и 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).

*Методы оценки результатов обучения:*

- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу,
- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка.