

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛЯЗИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.А.Рыбакова

2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.13 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА**

*профессионального цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России №976 от 11 августа 2014 года.

Организация-разработчик: ГБП ОУ «Калязинский колледж».

Разработчик: Лаврова Анна Николаевна, преподаватель.

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией  
профессиональных дисциплин и модулей

Председатель  Т.А.Иванова

Протокол № 1 «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УиИД

 С.Н. Лешин

«28» августа 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности СПО 49.02.01. Физическая культура.

Освоение дисциплины ведется на основе ранее приобретенных знаний по дисциплинам «Психология», «Психология общения», «Педагогика». Интегрирован в содержание образования и носит практико-ориентированный характер, выполняет определенную роль в культурологической, социальной, психологической, интеллектуальной составляющих профессионально-личностной подготовки.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла

## **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные этапы развития психологии физического воспитания и спорта в контексте развития системы физического воспитания и спорта;
- методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;
- методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта;
- психические состояния в физическом воспитании и спорте и о методах их регуляции.

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

- формулировать конкретные задачи в психологии физического воспитания и спорта;

· организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам психологии физического воспитания и спорта;

· осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий.

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции, уроки	48
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачёт

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА - ПРИКЛАДНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ			18	1-3
Тема 1.1. История психологии физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2	1
	1	Предпосылки, зарождение и становление психологии спорта в России и СССР		
	2	Развитие психологии спорта в 1960—1980-е гг. в СССР		
	3	Психология физической культуры и спорта в 1990-х — 2015 гг. в России		
	4	История психологии спорта за рубежом		
	Самостоятельная работа		4	3
	Подготовка докладов: «История развития психологии физической культуры и психологии спорта»			
Тема 1. 2. Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина	Содержание учебного материала		2	1
	1	Предмет и объекты психологии физической культуры и спорта		
	2	Задачи и методы психологии физической культуры и спорта		
	3	Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими науками		

<b>Тема 1.3. Психологические характеристики физкультурно- спортивной деятельности и разделы психологии физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1
	1	Психология физического воспитания		
	2	Психология спорта		
	4	Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	Психология активного отдыха			
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	2
Решение психологических ситуаций, задач, тестовых заданий				
<b>Раздел 2. ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ГРУПП</b>			<b>24</b>	<b>1-3</b>
<b>Тема 2.1. Психология тренера</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	1
	1	Психологические основы тренерской деятельности		
	2	Профессионально важные качества тренера		
	3	Стили общения и руководства спортивным коллективом		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	Дать характеристики каждого стиля, провести наблюдение, определить стиль руководства.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	2
Рефераты «Педагогические особенности тренерской деятельности», «Характерные особенности тренера, относящегося к своей работе творчески»				
<b>Тема 2.2. Психологические особенности спортивных коллективов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	1
	1	Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах		
	2	Конфликты в спорте		
	3	Спортивная команда: характеристики и стадии развития. Лидеры спортивных коллективов		

	<b>Практические занятия</b>		2	2
	Роли в спортивной команде			
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	3
	Совместимость членов спортивной команды. Какие виды общения используются в спортивной деятельности?			
<b>Раздел 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>			<b>30</b>	<b>1-3</b>
<b>Тема3.1. Организация психодиагностичес- кого исследования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Диагностические задачи		
	2	Этапы психодиагностического исследования		
	<b>Практическая работа</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	Подготовка психодиагностического заключения и предоставление информации заказчику			
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	<b>3</b>
	Планирование психодиагностического исследования			
<b>Тема 3.2. Диагностика типологических свойств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
	1	Особенности диагностики типологических свойств в спортивно-физкультурной деятельности.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	Методики диагностики свойств нервной системы			
	Методики диагностики свойств темперамента			
<b>Тема 3.3. Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
	1	Исследование когнитивных процессов		
	2	Исследование характеристик психомоторной сферы		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
	Решение психологических ситуаций, задач.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	<b>2</b>



	Решение тестовых заданий			
Тема3.4. Диагностика личностных свойств	Содержание учебного материала		2	3
	1	Особенности психологического исследования личности, занимающихся физической культурой и спортом		
	Практическое занятие		2	2
	Методики диагностики мотивационной сферы, волевой сферы, отношений и самооценки			
	Самостоятельная работа		4	2
	Специфика психологического исследования личности, занимающихся физической культурой и спортом			
Тема 3.5. Диагностика психического состояния	Содержание учебного материала		2	1
	1	Особенности диагностики психического состояния в спортивно значимых ситуациях		
	Практическое занятие		2	2
	Методики диагностики психического состояния			
Раздел 4 . ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			14	1-3
Тема 4.1. Диагностика общения и взаимодействия в спортивной команде	Содержание учебного материала		4	1
	1	Специфика изучения межличностных отношений в спортивных коллективах		
		Практическое занятие	2	3
		Методики диагностики взаимодействия и общения		
	Самостоятельная работа		2	2
	Подбор методик диагностики и проведение обследования взаимодействия и общения			
Тема 4. 2. Диагностика личности и	Содержание учебного материала		2	1
	1	Психологическое исследование тренерской деятельности		
		Практическое занятие	2	2

деятельности тренера		Методики диагностики профессионально важных качеств тренера		
		Самостоятельная работа	2	3
		Решение психологических ситуаций, задач, тестовых заданий		
Раздел 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СПОРТЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ			22	1-3
Тема 5.1. Психологические технологии развития спортивно важных качеств	Содержание учебного материала		4	1
	1	Совершенствование навыков психической саморегуляции		
	2	Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде		
	3	Оптимизация психологического климата в спортивном коллективе		
	Практическое занятие		4	3
	Методы психорегуляции. Подбор упражнений для психической саморегуляции и аутогенной тренировки.			
	Повышение уверенности в процессе социально-психологического тренинга			
Тема 5.2. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте	Содержание учебного материала		4	1
	1	Психологические особенности детско-юношеского спорта		
	2	Проблемы ранней спортивной специализации (профессионализации)		
	3	Психологическое сопровождение юных спортсменов		
	4	Организация взаимодействия в системе «тренер - спортсмен — родители спортсмена»		
	Самостоятельная работа		2	2
	Решение психологических ситуаций, задач, тестовых заданий			
Тема 5.3. Психологическая помощь в спорте высших достижений	Содержание учебного материала		2	2
	1	Психологическое сопровождение спортсмена в процессе тренировок и соревнований.		
	2	Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры		
	Самостоятельная работа		2	2

	Решение психологических ситуаций, задач, тестовых заданий			
Тема 5.4. Психологическая помощь в физкультурно- оздоровительной сфере	Содержание учебного материала		2	1
	1	Формирование культуры здоровья		
	Самостоятельная работа		2	2
	Коррекция психических функций средствами физической культуры			
Дифференцированный зачет			2	
Всего			108	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Психологии и педагогики» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся; доска учебная;
- рабочее место преподавателя (стол, компьютер, интерактивная доска);
- шкафы для хранения раздаточного дидактического материала и др.;
- наглядные пособия;
- электронные учебные пособия

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и выходом в ИНТЕРНЕТ, мультимедийный проектор и т.д.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и выходом в ИНТЕРНЕТ, мультимедийный проектор и т.д.

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

##### **Перечень литературы**

##### **Основная:**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО, под ред. А.Е. Ловягиной, М. Юрайт, 2020г.
2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. / отв. Ред. Ким Т. К., Кузьменко Т. К., М. 2013.
3. Багадирова С. К., Материалы к курсу «Спортивная психология». М. 2014.3.
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебник. М., 2016.
5. Попов А. Л. Спортивная психология. М. 2013.
6. Психология физической культуры / под общ. Ред. Яковлева Б. П. , Бабушкина Г. Д., М. 2016.

##### **Дополнительная:**

1. Вакарев Е. С. Психология спортивной деятельности. М. 2016.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. Пособие. М, 2014. Горбунов Г. Д.
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М. 2012.
4. Иванов А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. М. 2012.
5. Малкин В., Рогалев Л. Спорт – это психология. М. 2015.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

##### **«Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Библиотека сайта philosophy.ru. – URL: <http://www.philosophy.ru>

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Реализация программы дисциплины предусматривает выполнение обучающимися заданий практических занятий, внеаудиторной (самостоятельной) работы с использованием персонального компьютера с лицензионным программным обеспечением и с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». По дисциплине предусмотрена внеаудиторная самостоятельная работа, направленная на закрепление знаний, освоение умений, формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся. Внеаудиторная (самостоятельная) работа должна сопровождаться методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на её выполнение. В процессе внеаудиторной (самостоятельной) работы предусматривается работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; изучение нормативных материалов; решение задач и упражнений по образцу; решение ситуационных производственных (профессиональных задач); подготовка сообщений. обеспечивается учебно-методической документацией по всем разделам программы. Реализация программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам, укомплектованным печатными изданиями и (или) электронными изданиями по каждой дисциплине общепрофессионального цикла и по каждому профессиональному модулю профессионального цикла из расчета одно печатное издание и (или) электронное издание по каждой дисциплине, модулю на одного обучающегося. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, вышедшими за последние 5 лет. В случае наличия электронной информационно-образовательной среды допускается замена печатного библиотечного фонда предоставлением права одновременного доступа не менее 25% обучающихся к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и

инвалиды должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья. Текущий контроль знаний и умений можно осуществлять в форме различных видов опросов на занятиях и во время инструктажа перед лабораторными и практическими занятиями, контрольных работ, различных форм тестового контроля и др. Текущий контроль освоенных умений осуществляется в виде экспертной оценки результатов выполнения лабораторных, практических занятий и заданий по внеаудиторной самостоятельной работе. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в рамках освоения общепрофессионального цикла в соответствии с разработанными образовательной организацией фондами оценочных средств, позволяющими оценить достижение запланированных по отдельным дисциплинам результатов обучения. Завершается освоение программы в рамках промежуточной аттестации экзаменом или дифференцированным зачётом, включающем как оценку теоретических знаний, так и практических умений.

При реализации программы дисциплины могут проводиться консультации для обучающихся. Формы проведения консультаций (групповые, индивидуальные, письменные, устные) определяются образовательной организацией. При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи в психологии физического воспитания и спорта;</li> <li>-формулировать, системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебнотренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>-оптимизировать процесс физического воспитания и подготовки к проведению соревновательной деятельности</li> </ul>	Оценка выполнения индивидуальных заданий
<ul style="list-style-type: none"> <li>· организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам психологии физического воспитания;</li> <li>·осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и</li> </ul>	Оценка выполнения практических работ

коллективных физкультурно-спортивных занятий	
<b>Знать:</b>	
· методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;	Оценка выполнения практических работ. Оценка творческого проекта
методы и организацию психорегуляции и психогигиены в спорте;	Оценка выполнения индивидуальных заданий
методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области спорта;	Оценка выполнения практических работ
психические состояния в спорте и о методах их регуляции;	Оценка выполнения практических работ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений комиссией определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.