

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.12 СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Саратов 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная психология» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Разработчик программы – Шижгалева Ирина Валерьевна - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

**Рецензенты:**

Внутренний Громкина М.В. – преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний Гуменская О.М. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕАЛИЗАЦИИ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 12 СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## 1.1. Область применения программы

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

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

Дисциплина входит в профессиональный цикл, в состав вариативных дисциплин.

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

**Цели:** получение обучающимися специальных знаний и представлений, необходимых для работы в профессиональной деятельности.

**Задачи:** Сформировать знания о теоретических основах спортивной психологии, познакомить с отраслями и методами спортивной психологии.

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

- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

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

- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;

- 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.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими способность:

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.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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.

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

Максимальная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 48 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 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>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
теоретические занятия	34
практические занятия	14
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>	24
<b>в том числе:</b>	
Подготовка рефератов, докладов на заданную тему	22
Подготовка к экзамену. Работа с литературой	2
По итогам изучения дисциплины в V семестре обучающиеся сдают экзамен	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Психотехника, психические состояния и их регуляция в спорте</b>	<b>24</b>	
Тема 1.1. Психологические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте	<b>Содержание учебного материала</b> Основные характеристики состояний человека. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте. Предстартовые состояния. Компоненты оптимального боевого состояния. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма. Пульс. Наши регуляторы. Мысли перед стартом. Психические состояния в тренировочной деятельности спортсменов.	<b>6</b>	<i>1-2</i>
	<b>Самостоятельная работа № 1 Доклады по темам:</b> Предмет и задачи психологии спорта. Основные характеристики состояния человека. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте. Предстартовые состояния.	2	2
Тема 1.2. Психотехники регуляции психических состояний	<b>Содержание учебного материала</b> Слово в регуляции психических состояний. Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений.	4	<i>1-2</i>
	<b>Самостоятельная работа № 2. Доклады по темам:</b> Компоненты оптимального боевого состояния. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма. Пульс и наши регуляторы. Мысли перед стартом	2	
Тема 1.3. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	<b>Содержание учебного материала</b> Содержание обучения психической саморегуляции в процессе многолетней подготовки. Использование психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции на этапе спортивного совершенствования. Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований. Представления.	<b>8</b>	<i>1-2</i>
	<b>Практическое занятие №1:</b> 1. Составление психологической характеристики спортсмена.	4	
		2	<i>1-2</i>

	<b>Самостоятельная работа № 3 Доклады по темам:</b> Психические состояния в тренировочной деятельности спортсмена. Слово в регуляции психических состояний. Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения концентрационных упражнений. Выполнение дыхательных упражнений.	2	
Тема 1.4. Психодиагностика состояний и свойств личности	<b>Содержание учебного материала</b> Методика выявления «Самочувствия», «Активности», «Настроения». Методика выявления личностной и ситуационной тревожности. Методика выявления ценностей личности. Проективная методика исследования личности (тест С. Деллингера). Методика выявления предрасположенности личности к конфликтному поведению. Выявление темпераментных особенностей личности (тест– опросник Я. Стреляу).	6	1-2
	<b>Практическое занятие № 2</b> Изучение стрессоустойчивости студентов.	4	
		2	1-2
<b>Раздел 2</b>	<b>Психология соревновательной деятельности спортсмена</b>	<b>48</b>	
Тема 2.1 Специфика соревновательной деятельности в спорте	<b>Содержание учебного материала</b> Спортивное соревнование как соперничество. Помехоустойчивость спортсмена. Стресс- факторы в соревновательной деятельности. Рефлексия и рефлексивность в соревновательной деятельности спортсмена. Интуиция и антиципация в соревновательной деятельности.	6	1-2
	<b>Практическое занятие № 3</b> Составление характеристики соревновательного периода	2	
	<b>Самостоятельная работа № 4 Доклады по темам:</b> Содержание обучения психической саморегуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Использования психотехник при обучении психической саморегуляции спортсменов на этапе начальной спортивной специализации. Использование психотехник при обучении психической саморегуляции. Саморегуляция спортсменов на этапе спортивного совершенствования.	2	
Тема 2.2 Поведение спортсменов в различных соревновательных состояниях.	<b>Содержание учебного материала</b> Поведение спортсмена на соревнованиях с учетом уровня развития помехоустойчивости. Поведение спортсмена в различных соревновательных ситуациях. Особенности поведения спортсмена с учетом спортивной квалификации. Особенности поведения юных спортсменов на соревнованиях с учетом уровня развития решительности.	8	1-2
		4	

	<b>Практическое занятие №4:</b> Изучение подготовки спортсменов к соревнованиям	2	
	<b>Самостоятельная работа № 5 Доклады по темам:</b> Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований. Роль представлений в спортивной деятельности. Методика «Самочувствие, активность, настроение». Методика выявления личностной и ситуативной тревожности. Методика выявления ценностей личности.	2	
Тема 2.3 Мотивация в структуре соревновательной деятельности спортсмена	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	Характеристика спортивной мотивации спортсменов различной квалификации. Взаимосвязь спортивной мотивации с некоторыми личностными особенностями спортсменов. Формирование и сохранение спортивной мотивации.	2	
	<b>Практическое занятие №5:</b> Изучение формы стимулирования спортсменов	2	
	<b>Самостоятельная работа № 6 Доклады по темам:</b> Спортивное соревнование как соперничество. Помеховлияние на соревнованиях и помехоустойчивость спортсмена. Стресс-факторы в соревновательной деятельности. Рефлексия и рефлексивность в соревновательной деятельности спортсмена. Интуиция и антиципация в соревновательной деятельности. Поведение спортсмена на соревнованиях с учетом уровня развития помехоустойчивости. Поведение спортсменов в различных соревновательных ситуациях	2	
Тема 2.4 Принятие решений в соревновательной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	1-2
	Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности. Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 7 Доклады по темам:</b> Особенности поведения юных спортсменов с учетом уровня развития решительности. Характеристика спортивной мотивации спортсменов различной квалификации. Взаимосвязь спортивной мотивации с некоторыми личностными особенностями спортсменов. Формирование и сохранение спортивной мотивации. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности	2	

Тема 2.5 Предсоревновательная психологическая подготовленность спортсменов высокой квалификации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	1-2
	Сформированность и динамика предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов. Взаимосвязь компонентов предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов к соревнованию.	2	
	<b>Практическое занятие №6:</b> Особенности психологической подготовленности спортсменов высокой квалификации	2	
	<b>Самостоятельная работа № 8 Доклады по темам:</b> Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решений. Сформированность и динамика предсоревновательной психической подготовленности спортсменов. В взаимосвязь компонентов предсоревновательной психической подготовленности спортсменов к соревнованию.	2	
Тема 2.6 Повышение помехоустойчивости спортсменов к сбивающим соревновательным факторам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	1-2
	Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов	2	
	<b>Практическое занятие №7:</b> Классификация соревнований	2	
	<b>Самостоятельная работа № 9 Доклады по темам:</b> Личность тренера. Психорегуляция в системе многолетней спортивной подготовки спортсменов. Общение в спорте. Влияние психической готовности на состояние и результативность спортсмена.	2	
	<b>Самостоятельная работа №10 Доклады по темам:</b> Мотивация спортивной деятельности. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте. Устойчивость соревновательной деятельности. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям	2	
Тема 2.7. Психологические условия особенности управленческой деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	Психология управления общением. Управленческие решения. Психология управления конфликтами. Психология влияния. Психология общения.	2	
	<b>Самостоятельная работа №11 Доклады по темам:</b> Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов. Психология управления общением. Психология управления конфликтами.	2	

	Психология влияния. Психология общения.		
Тема 2.8. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе начальной спортивной специализации, на этапе углубленной спортивной специализации, на этапе спортивного совершенствования.	2	
	<b>Самостоятельная работа №12 Доклады по темам:</b> Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе начальной спортивной специализации. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе углубленной спортивной специализации. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования.	2	
<b>Итого по дисциплине (всего):</b>		<b>72</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, Педагогики и психологии

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Психология: Учебник /В.М Аллахвердов, С.И. Богданова и др.; Отв. Ред. А.А.Крылов.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Проспект, 2011.- 752 с.
2. Бороздина Г.В. Психология и педагогика: Учебник для сред. проф. образования.- М.: Юрайт, 2011.- 477 с.
3. Пономарева М.А. Общая психология и педагогика [Электронный ресурс]: ответы на экзаменационные вопросы/ Пономарева М.А., Сидорова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: ТетраСистемс, Тетралит, 2013.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28153>.— ЭБС «IPRbooks»

##### **Интернет- ресурсы**

4. Журнал «Психология» [www. "Psychology.ru"](http://www.Psychology.ru)
5. «Психея»- информационная страница психолога.
6. [www. http://psycheya.ru/lib\\_index.html](http://psycheya.ru/lib_index.html)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения 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
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>Уметь:</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; <b>Знать:-</b> психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;	Устные опросы, подготовка докладов
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Уметь:</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; <b>Знать:-</b> психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;	Устные опросы, практические работы
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<b>Уметь:</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; <b>Знать:-</b> механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;	Устные опросы, практические работы, подготовка докладов по темам
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<b>Уметь;</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; <b>Знать:-</b> влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);	Устные опросы, практические работы подготовка докладов по темам
ОК 5. Использовать информационно-	<b>Знать:-</b> механизмы развития мотивации физкультурно-	Устные опросы, практическая работа,

коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	спортивной деятельности;	подготовка докладов по темам
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	<b>Знать:-</b> психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;	Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов:
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.	<b>Уметь;</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; <b>Знать:-</b> основы психологии тренировочного процесса; - основы спортивной психодиагностики.	Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов по темам
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<b>Знать:-</b> психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;	Устные опросы, практическое занятие
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	<b>Уметь;</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; <b>Знать:-</b> основы психологии тренировочного процесса;	Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	<b>Знать:-</b> влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);	Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	<b>Знать:-</b> основы психологии тренировочного процесса; - основы спортивной психодиагностики.	Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов

<p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p><b>Уметь;</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;  <b>Знать:-</b> основы спортивной психодиагностики.</p>	<p>Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов</p>
<p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p><b>Уметь</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;</p>	<p>Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов</p>
<p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p>	<p><b>Уметь;</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;  <b>Знать:-</b> влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);</p>	<p>Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов</p>
<p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p>	<p><b>Уметь:</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;  <b>Знать:</b> - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Устные опросы, практическое занятие подготовка докладов</p>
<p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p>	<p><b>Уметь:</b> выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;  <b>Знать:</b> - основы психологии тренировочного процесса;  - основы спортивной психодиагностики.</p>	<p>Устные опросы, практическое занятие</p>

## **4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Показатели и критерии оценивания компетенций**

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно - оценочных средств. (Приложение 1)

### **Контрольные и тестовые задания**

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств. (Приложение 1)

### **Методические материалы**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендация по выполнению практических работ. (Приложение 2)