

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.03.2022  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Спортивная психология"**

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**49.02.01 Физическая культура**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

**Педагог по физической культуре и спорту**

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2021 г.

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.18 Спортивная психология**

*название дисциплины*

#### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОП.18 Спортивная психология является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 976)"

Способствовать формированию общих и профессиональных компетенций посредством приобретения знаний, умений и навыков.

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

Учебная дисциплина ОП.18 Спортивная психология входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки.

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

Заключаются в овладении основными теоретическими положениями Спортивной психологии; Спортивная деятельность: изучение общих вопросов спортивной деятельности (целей, мотивов, способов и результатов). Личность спортсмена: изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; формирование специальных свойств личности (свойств личности, которые способствуют достижению высоких результатов в конкретном виде спорта.

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

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

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Объем программы 66 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

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

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

*Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.*

| Вид учебной работы                                               | Всего,<br>ак. ч. | Семестр(-ы) |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---|---|---|---|---|
|                                                                  |                  | 8           |   |   |   |   |   |
| <b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>                    | 46               | 46          |   |   |   |   |   |
| в том числе:                                                     | -                | -           | - | - | - | - | - |
| лекции (если предусмотрено)                                      | 46               | 46          |   |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           |   |   |   |   |   |
| лабораторные занятия (если предусмотрено)                        | -                | -           |   |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           |   |   |   |   |   |
| практические занятия (если предусмотрено)                        | -                | -           |   |   |   |   |   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           |   |   |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | 20               | 20          |   |   |   |   |   |
| в том числе:                                                     | -                | -           | - | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено)             | -                | -           |   |   |   |   |   |
| Часов на контроль:                                               | -                | -           |   |   |   |   |   |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)       | -                | Др          |   |   |   |   |   |
| Общая трудоемкость час                                           | 66               | 66          |   |   |   |   |   |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.18 Спортивная психология

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ                                                                     | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| Содержание раздела (темы)                                                                           |                     |              |
| <b>Раздел 1. Развитие личности в спортивной деятельности.</b>                                       | <b>8</b>            |              |
| Тема 1. Развитие эмоциональной, волевой, интеллектуальной сферы личности в спортивной деятельности. | Лек                 | 4            |
| Тема 2. Мотивационная сфера спортсмена и особенности ее развития в спорте                           | Лек                 | 4            |
| <b>Раздел 2. Профессионализация личности в спорте</b>                                               | <b>10</b>           |              |
| Тема 1. Психология спортивной карьеры                                                               | Лек                 | 4            |
| Тема 2. Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и способы профилактики.                        | Лек                 | 4            |
| Тема 3. Психотехнология как фактор регуляции личности                                               | Лек                 | 2            |
| <b>Раздел 3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.</b>                               | <b>6</b>            |              |
| Тема 1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности                                       | Лек                 | 2            |
| Тема 2. Психогигиена и психорегуляция в спорте                                                      | Лек                 | 2            |
| Тема 3. Технологии управления психологической подготовкой спортсменов                               | Лек                 | 2            |
| <b>Раздел 4. Психотехнологии в юношеском спорте</b>                                                 | <b>8</b>            |              |
| Тема 1. Психологическая работа с юными спортсменами на разных этапах спортивной карьеры             | Лек                 | 2            |
| Тема 2. Основные условия внедрения психотехнологий в ДСШ                                            | Лек                 | 2            |
| Тема 3. Методы психодиагностики при работе в детско-юношеском спорте                                | Лек                 | 2            |

|                                                                                                                     |           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| Тема 4. Организация взаимодействия в системе «тренер — спортсмен — родители спортсмена»                             | Лек       | 2  |
| <b>Раздел 5. Технологии регуляции психического состояния в экстремальных условиях спортивной деятельности.</b>      | <b>8</b>  |    |
| Тема 1. Понятие психической саморегуляции в спорте                                                                  | Лек       | 2  |
| Тема 2. Три уровня психической саморегуляции                                                                        | Лек       | 2  |
| Тема 3. Технологии использования психической саморегуляции                                                          | Лек       | 2  |
| Тема 4. Использование психоформирующей тренировки для снятия утомления                                              | Лек       | 2  |
| <b>Раздел 6. Средства и методы спортивной психологии</b>                                                            | <b>6</b>  |    |
| Тема 1. Психологическая подготовленность (на примере сложнокоординационных видов спорта)                            | Лек       | 2  |
| Тема 2. Психолого-педагогический анализ сложнокоординационных видов спорта                                          | Лек       | 2  |
| Тема 3. Спортивно-важные качества личности высококвалифицированного спортсмена в сложнокоординационных видах спорта | Лек       | 2  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                       | <b>20</b> |    |
| Повторение изученного материала. Применение психологических приемов в спортивной деятельности                       | СР        | 20 |

\* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Тип аудитории | Оснащение аудитории<br>Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы<br>для освоения дисциплины (при необходимости) |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                      | Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный                                                |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс) | Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный |
| Аудитория для самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                                                                       | Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SSD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный                             |
| Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий ))                                                                                                                                  | Препятствия: «Ров» 1 шт., «Лабиринт» 2 шт., «Забор с наклонной доской» 2 шт., «Разрушенный мост» 2 шт., «Разрушенная лестница» 2 шт., «Стенка с двумя проломами» 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат 2 шт.                                                                                                                                                                                     |
| ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)                                                                                                                                                                           | Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.)                                 |

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Серова Л.К. Психология физической культуры и спорта : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=361240>
2. Родионов В. А., Родионова И. А., Воронова В. И., Воскресенская Е. В., Горбунов Г. Д., Мельник Е. В., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 367 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/495732>

3. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н., Медников С. В., Хвацкая Е. Е. Психология физической культуры и спорта : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 338 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/491409>
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 269 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/495740>
5. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н., Люберцев В. Н. Психологические методы подготовки спортсменов : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 96 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/495737>
6. Серова Л. К. Психология личности спортсмена : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 124 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/495735>

*Дополнительные источники:*

*Методические материалы для обучающихся*

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

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

*Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины*

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b> | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания:                                                             | Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций. |
| Умения:                                                             | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование                                                                                                   |
| Практический опыт:                                                  | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.                                                                                                                                       |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивная психология»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Спортивная психология» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

| Показатель                                     | Критерий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>(узнавание)<br>«3»                | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении.                                                                                                                                                                                          |
| Базовый<br>(воспроизведение)<br>«4»            | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем |
| Высокий<br>(компетентность)<br>«5»<br>max балл | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;<br>Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы                             |

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).