**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 общепрофесиональный 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, ак. ч. | Семестр(-ы) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | | | | | |
| **Контактная (аудиторная) работа (всего)** | 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) | - | - | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 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<br>Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Развитие личности в спортивной деятельности.** | **8** | |
| 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 |
| **Раздел 2. Профессионализация личности в спорте** | **10** | |
| 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 |
| **Раздел 3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.** | **6** | |
| 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 |
| **Раздел 4. Психотехнологии в юношеском спорте** | **8** | |
| 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 |
| **Раздел 5. Технологии регуляции психического состояния в экстремальных условиях спортивной деятельности.** | **8** | |
| 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 |
| **Раздел 6.Средсва и методы спортивной психологии** | **6** | |
| Тема1. Психологическая подготовленность (на примере сложнокоординационных видов спорта) | Лек | 2 |
| Тема 2. Психолого-педагогический анализ сложнокоординационных видов спорта | Лек | 2 |
| Тема3. Спортивно-важные качества личности высококвалифицированного спорт смена в сложнокоординационных видах спорта | Лек | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **20** | |
| 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 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; SDD 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 |

**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:*

## 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*

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| 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 (узнавание) «3» | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении. |
| Базовый (воспроизведение) «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 (компетентность) «5» 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).