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,
2022 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 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** **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 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 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 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; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; 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; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; 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).