

**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:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

**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 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, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		8	2				
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	46	46	34				
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)	-	-	34				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	20	20	4				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	18				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	Др	Эк				
Общая трудоемкость час	66	66	56				

## 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 Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
---------------	---

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>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</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)</p>	<p>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</p>
<p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>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</p>

### 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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки 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 (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).