

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация «Кисловодское государственное училище
(техникум) олимпийского резерва»**

Утверждаю

Директор ФГБУ ПОО
«ГУОР г. Кисловодск»
Т. И. Калашникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПВ.06 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
Специальность 49.02.01 Физическая культура

г. Кисловодск, 2025 г.

*Рассмотрено на заседании
методического объединения
преподавателей училища*

Рекомендовано педагогическим советом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.11.2022 № 968

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»

Разработчик:

Боровик Ольга Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	10

**1. Общая характеристика
рабочей программы учебной дисциплины
ОПВ .06 психология физического воспитания и спорта**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПВ.06 Психология физического воспитания и спорта является частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) ОК 01, ОК 02, ОК 04.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания, умения, формируются необходимые общие компетенции (ОК)

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> -владеть методами диагностики личности и методами психологической регуляции в процессе спортивной деятельности; -интерпретировать собственное психическое состояние в процессе спортивной и соревновательной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - предмет и методы психологии физвоспитания и спорта, - место дисциплины в системе наук, ее междисциплинарный статус; - значение эмоций и воли, потребностей и мотивов человека в спортивной деятельности; - психограмму личности спортсмена и влияние личностных особенностей на выбор вида спорта; - психологические особенности личности тренера и специфику конфликтов в спортивном коллективе; - психологические основы отбора в спорте и общение в спортивной деятельности;

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	62
в т.ч. в форме практической подготовки	22
теоретическое обучение	40
практические занятия	22
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад.ч./ в том числе в форме практичес кой подготовки	Коды компетенций формирован ию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки	Содержание учебного материала	4	
	1.Предмет и объект психологии физического воспитания и спорта как науки. Современный этап ее развития, основные методы исследования.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04
	2.Основные проблемы психологии физического воспитания и спорта, ее междисциплинарный статус.	2	
	3.Ретроспективный анализ возникновения и современного состояния психологии спорта.		
Тема 1.2. Психологическая характеристика спортивной деятельности	Содержание учебного материала	2	
	1.Определение и структура деятельности.		ОК 01, ОК 02, ОК 04
	2.Специфические особенности спортивной деятельности.		
	3.Психологическая характеристика спортивной деятельности как «профессиональной».		
	Практическое занятие 1.	4	
Решение психологических ситуативных заданий и задач.		ОК 01, ОК 02, ОК 04	
Тема 1.3. Мотивация спортивной	Содержание учебного материала	6	
	Мотив и мотивация в психологии. Непосредственные мотивы спортивной деятельности.	2	ОК 01, ОК 02,

деятельности. Лидерство в спорте.			ОК 04
	Мотивация на начальном этапе занятий спортом. Мотивация на стадии специализации в ИВС и стадии спортивного мастерства.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04
	Лидеры и стиль лидерства. Социально- психологические проблемы спорта.	2	ОК 04
	Практическое занятие 2. Решение психологических ситуативных заданий и задач.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04
Тема 1.4. Психология спортивного соревнования	Содержание учебного материала	4	
	1.Психологические особенности спортивного соревнования, характеристика предстартовых состояний	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04
	2. Состояние психической готовности. Диагностика и регуляция предстартовых состояний.	2	ОК 04
	Практическое занятие 3.	4	
	Решение психологических ситуативных заданий и задач.		ОК 01, ОК 02, ОК 04
Тема 1.5. Психические состояния в спорте	Содержание учебного материала	6	
	1.Характеристика психических состояний в спорте.	2	
	2.Причины возникновения неблагоприятных психических состояний.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04
	3.Предотвращение и коррекция неблагоприятных психических состояний в спорте.	2	ОК 04
	Практическое занятие 4.	4	
	Решение психологических ситуативных заданий и задач.		ОК 01, ОК 02, ОК 04
Тема 1.6. Психическая	Содержание учебного материала	6	
	1.Понятие психорегуляции и ее назначение в спорте.	2	ОК 01,

саморегуляция как средство формирования надежности спортсмена	2. Средства и методы психорегуляции.	2	ОК 02, ОК 04
	3. Физиологические основы психорегуляции, психорегулирующая тренировка.		
	4. Методики развития умений психорегуляции.	2	
Тема 1.7. Психограмма личности спортсмена и тренера	Содержание учебного материала	6	
	1. Психограмма как портрет личности спортсмена.		ОК 01, ОК 02, ОК 04
	2. Профессионально важные качества личности спортсмена		
	3. Индивидуальный стиль руководства тренера		
	4. Общение в спортивной деятельности		
	5. Конфликты в спортивном коллективе		
	Практическое занятие 5.	4	
Решение психологических ситуативных заданий и задач.		ОК 01, ОК 02, ОК 04	
Тема 1.8. Психологические основы отбора в спорте	Содержание учебного материала	6	
	1. Цели и этапы спортивного отбора.	2	ОК 01,
	2. Методики отбора для выявления предрасположенности к видам спорта.	2	ОК 02,
	3. Психодиагностика в спорте.	2	ОК 04
	Практическое занятие 6.		ОК 01,
	Решение психологических ситуативных заданий и задач.	2	ОК 02, ОК 04
	Всего :	62	
В том числе в форме практической подготовки	22		

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально - техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен учебный кабинет «Педагогики и психологии».

Оборудование учебного кабинета: учебная мебель, интерактивная доска, комплект учебно-методической документации, авторский комплект компьютерных презентаций.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания:

1. Психология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель А. В. Башкирева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 116 с. — ISBN 978-5-906987-36-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179221> (дата обращения: 14.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие,- Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.»,2015.-148с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта/Е.П. Ильин.-СПб., Питер, 2015
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта/ А.В. Родионов.-М.,2014

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка образовательных результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе устного, письменного (фронтального и индивидуального) опроса на лекционных и практических занятиях, тестирования, а также выполнения обучающимися практико-ориентированных заданий и задач.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: - владения методами диагностики личности и методами психорегуляции в процессе спортивной деятельности; - интерпретации собственного психического состояния в процессе спортивной и соревновательной деятельности;	Анализ и оценка выполнения практических заданий и задач, тестовых заданий, экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы, самодиагностика, рефлексивный анализ, анализ конкретной ситуации, подготовка индивидуальных сообщений и изложение их в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятиях
Усвоенные знания :	
- о предмете и методах психологии физвоспитания и спорта, - о месте дисциплины в системе наук, ее междисциплинарном статусе; - значении эмоций и воли, потребностей и мотивов человека в спортивной деятельности; - психограмма личности спортсмена и влияние личностных особенностей на выбор вида спорта; - психологические особенности личности тренера и конфликты в спортивном коллективе; - психологические основы отбора в спорте и общение в спортивной деятельности;	