

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»
Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Составитель(и): Преподаватель первой В. М. Филиппов
квалификационной категории

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург
2024

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1 Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура. Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 49.02.01 «Физическая культура»).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

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

ОК 04 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

ОК 12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно- тренировочные занятия

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.11 «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» относится к обязательным дисциплинам общепрофессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний и умений к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у обучающихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающегося научное мировоззрение, профессионально-педагогическую направленность, содействовать развитию психологического мышления сформировать систему научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- сформировать систему научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- ознакомить с современными психологическими подходами обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление о психолого-педагогических основаниях реализации эффективного индивидуального подхода при организации занятий физической культурой. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- положения психологической теории, связанной с возрастными и половыми особенностями занимающихся;
- особенности методик спортивной ориентации и спортивного отбора с учетом психологических теорий в процессе занятий;
- механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни;
- методики контроля и оценки психического состояния занимающихся;
- функции участников и их роль в организации совместной деятельности в условиях физической культуры и спорта с учетом психологических особенностей взаимодействия.

Уметь:

- планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся разного возраста и пола;
- выбирать и использовать методики спортивного отбора и ориентации с учетом психологических правил в процессе занятий;
- проводить мероприятия по формированию мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни;
- подбирать методы измерения и оценки психического состояния занимающихся;
- поддерживать деловые отношения коммуникации с учетом психологических особенностей сторон взаимодействия в условиях физической культуры и спорта.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретические занятия	62
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет - 5 семестр	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Предмет психологии физической культуры и спорта		
Тема 1.1 Понятие о предмете психологии физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: Психологическая характеристика физической культуры и спорта (предмет, задачи и методы). Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического	

	воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. История развития психологии физической культуры. Лекция	6
Тема 1.2 Задачи психологической науки в области физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: 1. Основные задачи психологии физической культуры и спорта, общепедагогические, специфические задачи их связь и роль в теории и практике, особенности организации в учебно-спортивном процессе обучения и воспитания . Лекция Практические занятия: Подготовка схемы «Связь психологии физического воспитания и спорта с общей психологией и другими отраслями психологии». Составление таблицы «Связь психологии физического воспитания и спорта с теорией и методикой физического воспитания». Определение методов исследования в психологии физического воспитания.	4 2
Раздел 2 Психологические закономерности возрастного развития занимающихся		
Тема 2.1 Психология развития, основные категории и закономерности развития	Содержание учебного материала: Общее понятие психологии развития, понятие возраст, проблемы возрастной психологии, основные категории и закономерности развития Лекция Самостоятельная работа: 1. решение задач «Возрастная периодизация и психологическая характеристика развития».	6 3
Тема 2.2 Возрастная периодизация и психологическая характеристика развития	Содержание учебного материала: Анализ научных подходов в классификации возрастных периодизаций, ведущие факторы, ответственные и зарубежные подходы Лекция Практические занятия: Изучение возрастных особенностей в условиях физической культуры, решение педагогических ситуаций Самостоятельная работа: 1. Составить возрастной портрет психического развития младшего школьника, подростка, старшеклассника и взрослого человека	4 2 3
Раздел 3. Психологические основы обучения и воспитания в физической культуре и спорте		
Тема 3.1 Физическая культура и спорт как деятельность и ее психологическая характеристика, структура и	Содержание учебного материала: Физическое воспитание и спорт как деятельность и его психологическая характеристика. «Знаемые» и «осознаваемые» мотивы и их роль в физическом воспитании и спорте Лекция	6

особенности	Самостоятельная работа: Придумать учебные ситуации-кейсы в физическом воспитании, где очевидно прослеживается влияние психической активности и двигательной активности обучающихся.	3
Тема 3.2 Двигательная деятельность: произвольные действия и непроизвольные операции	Содержание учебного материала: Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Особенности изучения структуры двигательного действия, произвольные, непроизвольные, механизмы формирования. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями. Этапы формирования двигательного действия. Лекция Самостоятельная работа: заполнить таблицу «Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании».	4 3
Тема 3.3 Современное представление о психологической структуре и формированию двигательного действия	Содержание учебного материала: Практические занятия: Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий (составление таблицы). Самостоятельная работа: Составить таблицу или схему «Психологические особенности в формировании двигательного действия».	2 3
Раздел 4. Развитие психических процессов в физической культуре и спорте		
Тема 4.1 Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов	Содержание учебного материала: Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов. Лекция	4
Тема 4.2 Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой и спортом	Содержание учебного материала: Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий физической культурой Лекция Самостоятельная работа: Решение задач по теме	4 3
Тема 4.3 Формирование волевых качеств занимающихся	Содержание учебного материала: Особенности проявления и развития воли в процессе физической культуры. Понятие воли, волевого усилия, волевого действия. Лекция Практические занятия: Особенности проявления и развития воли в процессе физической культуры. Понятие воли, волевого усилия. Классификация волевых качеств. Активизация волевой	4 2

	<p>деятельности учащихся. Характеристика основных объективных и субъективных трудностей, возникающих на уроках физической культуры</p> <p>Самостоятельная работа: Решение задач «Особенности проявления и развития психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс».</p>	3
Раздел 5. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании и спорте		
<p>Тема 5.1 Понятие, структура и содержание личности</p>	<p>Содержание учебного материала: Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении; формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями: поддержание чувства удовлетворенности от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой.</p> <p>Лекция</p> <p>Самостоятельная работа: Разработать кейсы (2-3) «Роль физической культуры в становлении личности занимающихся».</p>	4 3
<p>Тема 5.2 Развитие личностных качеств в связи с двигательной деятельностью</p>	<p>Содержание учебного материала: Факторы развития личности. Правила и методы изучения и формирования личностных качеств учащихся в процессе физического воспитания.</p> <p>Лекция</p> <p>Самостоятельная работа: Решение кейсов «Учащиеся как субъект деятельности»</p>	4 3
<p>Тема 5.3 Психологическая характеристика личности тренера, специалиста по спорту и индивидуальный стиль деятельности</p>	<p>Содержание учебного материала: Общие психологические особенности тренера, специалиста по спорту. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности тренера. Психологическая структура деятельности тренера, специалиста по спорту</p> <p>Лекция</p> <p>Самостоятельная работа: Составить таблицу «Деятельность и ее виды».</p>	4 3
<p>Тема 5.4 Психологическая структура деятельности тренера</p>	<p>Содержание учебного материала: Психологические основы деятельности учителя, тренера, специалиста в сфере физической культуры. Формы деятельности, структура, умения, функции, способности, качества.</p> <p>Лекция</p> <p>Самостоятельная работа: Подготовить сообщение с презентацией «Психологический портрет учителя ФК» на примере своего школьного опыта. Способности тренера, специалиста по спорту.</p>	4 3

Тема 5.5 Актуальные проблемы мотивов в процессе физической культуры и спорте	Содержание учебного материала: Актуальные проблемы мотивов и мотивации в процессе физической культуры. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Влияние социума на становление мотивов деятельности. Роль семьи. Научный подход в исследовании мотивации. Лекция Самостоятельная работа: Составить таблицу, потребности, стимулы и потребности в физической культуре	4 3
Тема 5.6 Потребности и мотивы, природа, структура, классификация, методы изучения Актуальные проблемы мотивов в процессе физической культуры и спорте	Содержание учебного материала: Практические занятия: Особенности исследования мотивации в условиях спортивной подготовки. Методы и методики диагностики мотивации.	2
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	72
	Самостоятельная работа:	36

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОП.11 «Психология физической культуры и спорта» требует наличия кабинета педагогики и психологии.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине;

Технические средства обучения:

- мультимедиа-система;
- проектор;
- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 449 с. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

2. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта высших достижений: учебное пособие для магистрантов / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 358 с. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 213 с.

Интернет-ресурсы:

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>

- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru/>

- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>