

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.01 ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА СПОРТСМЕНА

Направление подготовки: 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Система подготовки в единоборствах

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Объем: в зачетных единицах: 6 з.е.
в академических часах: 216 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент Сапегина Т. А.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование глубоких научно-методологических знаний по психологическому сопровождению спортсменов, готовности к применению современных научных методик и педагогических технологий в спортивной подготовке.

Задачи изучения дисциплины:

- овладение знаниями общих основ психологии физического воспитания и спорта;
- приобретение системы профессионально-педагогических компетенций в области формирования личности;
- приобретение навыков научно-практических исследований в области спорта.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

ПК-ПЗ Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах (единоборства)

ПК-ПЗ.1 Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя.

Знать:

ПК-ПЗ.1/Зн1 Правила и технику соревнований в выбранной дисциплине единоборства

ПК-ПЗ.1/Зн2 Методы тренировки и подготовки спортсменов, включая физическую подготовку, технику, тактику и ментальную подготовку

ПК-ПЗ.1/Зн3 Основы мотивации и поддержки спортсменов

Уметь:

ПК-ПЗ.1/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочный процесс

ПК-ПЗ.1/Ум2 Оценивать и корректировать процесс тренировки спортсменов

ПК-ПЗ.1/Ум3 Использовать современные технологии и программное обеспечение для анализа и улучшения тренировочного процесса

Владеть:

ПК-ПЗ.1/Нв1 Основами организации учебно-тренировочного процесса с применением современных методик

ПК-ПЗ.2 Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции

Знать:

ПК-ПЗ.2/Зн1 Методики обучения и тренировки спортсменов в различных возрастных категориях

ПК-ПЗ.2/Зн2 Планирование тренировочных занятий и циклов подготовки

Уметь:

ПК-ПЗ.2/Ум1 Проводить анализ выступлений в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.2/Ум2 Анализировать движения спортсменов и предлагать улучшения

Владеть:

ПК-ПЗ.2/Нв1 Техниками и методами обучения в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.3 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

Знать:

ПК-ПЗ.3/Зн1 Методологические основы построения учебно-тренировочных занятий

ПК-ПЗ.3/Зн2 Нормативы и требования в области спортивной этики

ПК-ПЗ.3/Зн3 Перспективные направления развития различных видов единоборств

Уметь:

ПК-ПЗ.3/Ум1 Организовать сборы спортсменов, заниматься административными вопросами, связанными с участием команды в соревнованиях

ПК-ПЗ.3/Ум2 Разрабатывать комплексные тренировочные программы, учитывая физическую подготовку

Владеть:

ПК-ПЗ.3/Нв1 Навыками планирования и организации учебно-тренировочных занятий в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.4 Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

Знать:

ПК-ПЗ.4/Зн1 Методологию тренировки и физической подготовки спортсменов в единоборствах

ПК-ПЗ.4/Зн2 Принципы психологической поддержки и мотивации спортсменов

Уметь:

ПК-ПЗ.4/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочные программы для спортсменов в соответствии с их индивидуальными потребностями и целями

ПК-ПЗ.4/Ум2 Оценивать эффективность тренировочных методик и внедрять улучшения в процесс подготовки команды

Владеть:

ПК-ПЗ.4/Нв1 Методами физической подготовки и специфическими техниками в выбранном виде единоборств

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина ФТД.01 «Основы личностного роста спортсмена» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.03.01 Интегральная подготовка в единоборствах;

Б1.В.ДВ.01.01 Логика в учебно-тренировочном процессе;

Б1.В.ДВ.03.02 Организация и проведение соревнований в единоборствах;

Б1.В.01.05 Основы технической и физической подготовки в единоборствах;

Б2.О.03(П) Педагогическая практика;

Б1.В.01.04 Планирование спортивной подготовки в единоборствах;

Б1.В.ДВ.02.02 Повышение профессионального мастерства в единоборствах;

Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;

ФТД.02 Развитие ресурсов организма спортсмена;

Б1.В.ДВ.01.02 Смешанные единоборства;

ФТД.04 Спортивное питание спортсмена;

ФТД.03 Судейство в единоборствах;

Б1.В.ДВ.02.01 Теоретико-методические основы единоборств;

Б1.В.01.08 Теория и методика избранного вида единоборств;

Б1.В.01.02 Теория спортивного состязания;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	108	3	34	16	18	74	Зачет
Второй семестр	108	3	34	16	18	74	Зачет
Всего	216	6	68	32	36	148	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Психология физического воспитания	50	8	8	34
Тема 1.1. Предмет психологии физического воспитания	16	4	2	10
Тема 1.2. Психологические основы воспитания	14	2	2	10
Тема 1.3. Психологические основы формирования личности спортсмена	20	2	4	14
Раздел 2. Психология спорта	58	8	10	40
Тема 2.1. Предмет и история психологии спорта	10	2	2	6
Тема 2.2. Особенности личности в спорте	14	2	2	10
Тема 2.3. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте	18	2	4	12
Тема 2.4. Психологические основы физической, технической, тактической подготовки спортсмена	16	2	2	12

Раздел 3. Становление и развитие личности в спорте	50	8	8	34
Тема 3.1. Психология спортивного состязания	14	2	2	10
Тема 3.2. Основные факторы развития личности спортсмена	14	2	2	10
Тема 3.3. Психологическая структура спортивной деятельности	14	2	2	10
Тема 3.4. Лидерство в спорте	8	2	2	4
Раздел 4. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности	58	8	10	40
Тема 4.1. Формирование личности спортсмена	14	2	2	10
Тема 4.2. Модель системы управления личностным ростом спортсмена	16	2	4	10
Тема 4.3. Волевая подготовка спортсмена	14	2	2	10
Тема 4.4. Психологические особенности юношеского спорта	14	2	2	10
Итого	216	32	36	148

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Психология физического воспитания

Тема 1.1. Предмет психологии физического воспитания

1. Предмет психологии физического воспитания.

Тема 1.2. Психологические основы воспитания

2. Психологические основы воспитания.

Тема 1.3. Психологические основы формирования личности спортсмена

3. Психологические основы формирования личности спортсмена.

Раздел 2. Психология спорта

Тема 2.1. Предмет и история психологии спорта

1. Предмет и история психологии спорта.

Тема 2.2. Особенности личности в спорте

2. Особенности личности в спорте.

Тема 2.3. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

3. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте.

Тема 2.4. Психологические основы физической, технической, тактической подготовки спортсмена

4. Психологические основы физической, технической, тактической подготовки спортсмена.

Раздел 3. Становление и развитие личности в спорте

Тема 3.1. Психология спортивного состязания

1. Психология спортивного состязания.

Тема 3.2. Основные факторы развития личности спортсмена

2. Основные факторы развития личности спортсмена.

Тема 3.3. Психологическая структура спортивной деятельности

3. Психологическая структура спортивной деятельности.

Тема 3.4. Лидерство в спорте

4. Лидерство в спорте.

Раздел 4. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности

Тема 4.1. Формирование личности спортсмена

1. Формирование личности спортсмена.

Тема 4.2. Модель системы управления личностным ростом спортсмена

2. Модель системы управления личностным ростом спортсмена.

Тема 4.3. Волевая подготовка спортсмена

3. Волевая подготовка спортсмена.

Тема 4.4. Психологические особенности юношеского спорта

4. Психологические особенности юношеского спорта.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы.

2. Обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

3. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-образовательные технологии, в частности, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов и возможности получения консультации преподавателя.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых интернет-ресурсах.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2021. - 352 - 978-5-4461-9388-2. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=378792> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психология спорта высших достижений: учебное пособие для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. - Психология спорта высших достижений - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 358 с. - 978-5-4487-0705-6. - Текст: электронный. // IPR

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
2. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ
3. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. OBS studio;
4. Veyon;
5. Яндекс Телемост;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Аудитории для практических и консультаций (Стандарт Бакалавры Магистры)

Читальный зал для магистрантов и аспирантов (2-218)

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 11)

Для лекционных, практических занятий

Лекторий (0-105)