

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
<b>Раздел 1. Психология физического воспитания</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
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
<b>Раздел 2. Психология спорта</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
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

<b>Раздел 3. Становление и развитие личности в спорте</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
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
<b>Раздел 4. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
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
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>148</b>

## 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)