

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
« ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г.Сызрани»
от «_31_» марта 2026г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.15в Психология спорта

код и название учебной дисциплины

обще профессиональный цикл
основной образовательной программы
по специальности

49.02.01 Физическая культура

код и наименование специальности

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общепрофессионального и профессионального циклов
«Преподавание в начальных классах»,
«Педагогика дополнительного образования»
Протокол № 7 от «27» марта 2026г.

Составитель: С.Г.Сураева, преподаватель ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): С.А. Мирутенко, председатель
ПЦК

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению,
установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной
образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	19
2.2. Содержание дисциплины	20
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	28
3.1. Материально-техническое обеспечение	28
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	29
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.15в Психология спорта»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины **ОП.15в «Психология спорта»**: формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения, в т.ч. «неспортивного» поведения.

Дисциплина **ОП.15в «Психология спорта»** включена в вариативную часть общепрофессиональных дисциплин образовательной программы 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах оценивать результаты последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем профессиональные и/или социальные контексты методы работы в профессиональной и смежных сферах порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	-
ОК 02	определять задачи для поиска информации, планировать процесс	номенклатура информационных источников, применяемых	-

¹Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	поиска, выбирать необходимые источники информации выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска оценивать практическую значимость результатов поиска применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	в профессиональной деятельности приемы структурирования информации форматы оформления результатов поиска информации современные средства и устройства информатизации, порядок их применения программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства	
ОК 09	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности особенности произношения правил чтения текстов профессиональной направленности	
ПК 1.1.	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы разрабатывать документы	нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной	разработки общего плана физкультурно-спортивной работы анализа и оценки

	планирования физкультурно-спортивной работы оценивать результативность физкультурно-спортивной работы	работы в РФ цели задачи физкультурно-спортивной работы направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы требования к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной работы показатели результативности физкультурно-спортивной работы	физкультурно-спортивной работы
ПК 1.2.	разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи	значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разработка плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи

ПК 1.4.	определять содержание и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5.	планировать работу судейской коллегии пользоваться контрольно-измерительными приборами оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСКГТО в соответствии с установленной степенью	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) состав главной судейской коллегии по видам спорта, мероприятия и функции спортивных судей правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСКГТО в соответствии с установленной степенью	участие в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) разработки проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСКГТО в соответствии с установленной степенью
ПК 1.6.	находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению профессиональной деятельности проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним	понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга методику профилактики допинга и азависимого поведения	проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним
ПК 1.7.	современные средства и	применять современные	проведения

	устройства электронной информационно-образовательной среды технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды цифровые ресурсы сети интернет в профессиональной деятельности программное обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ним специализированные программы в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ними техническое обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности специализированное техническое обеспечение в профессиональной деятельности теоретические основы применения электронной информационно-образовательной среды в профессиональной области методические основы применения электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта	средства и устройства электронной информационно-образовательной среды в профессиональной деятельности соблюдать технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды работать с цифровыми ресурсами сети интернет для решения задач профессиональной деятельности работать с программным обеспечением общего назначения для решения задач профессиональной деятельности работать в специализированных программах для решения задач профессиональной деятельности использовать техническое обеспечение общего назначения для решения задач профессиональной деятельности использовать специализированное техническое обеспечение для решения задач профессиональной деятельности применять возможности электронной информационно-образовательной среды на уроках, учебных занятиях, тренировках использовать различные способы организации уроков, учебных занятий и тренировок с применением электронной информационно-	инструктажа по технике безопасности и правилам работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды разработки общего плана физкультурно-спортивной работы с применением электронной информационно-образовательной среды анализа и оценки физкультурно-спортивной работы с использованием средств программного обеспечения общего назначения и специализированных программ определения соответствия технического и программного обеспечения целями задач урока, учебного занятия, тренировки планирования урока, учебного занятия, тренировки с использованием возможностей электронной информационно-образовательной среды, в том числе в дистанционной форме проведения урока, учебного занятия, тренировки с использованием возможностей электронной информационно-образовательной среды,
--	---	--	--

		образовательной среды	в том числе в дистанционной форме анализа урока, учебного занятия, тренировки с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды ведения документации в электронной форме в области физической культуры и спорта подготовки, оформления результатов методической и исследовательской деятельности в электронной форме
ПК 3.1.	находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состоянием здоровья и организационными условиями занятий разрабатывать документы	значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ требования логики планирования учебного процесса по физической культуре общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода	определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура» и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников

	оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями		информации для планирования уроков физической культуры, разработки документов планирования физического воспитания
ПК 3.2.	методически грамотно использовать совокупность специфических общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности» обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической	методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста классификация, направленности педагогические возможности средств методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста приёмы страховки, требования охраны труда при проведении занятий специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся	проведения уроков физической культуры в соответствии с их разнообразиями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья

	подготовленности обучающихся дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья		
--	---	--	--

	использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры использовать оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры		
ПК 3.3.	оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура» использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»	педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использования для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации,	осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом их возраста, уровня подготовленности педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию

		обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста	
ПК 3.4.	вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
ПК 3.5.	определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом организовывать деятельность школьного спортивного клуба подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и	цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из усвоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной	разработки проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника разработки проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности

	самостраховки, обеспечивать меры охраны труда	деятельности критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности классификация принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия	
ПК 3.6.	планировать воспитательную деятельность разрабатывать программу воспитания на основе примерных программ оказывать педагогическую поддержку в процессе адаптации детей к условиям образовательной	примерных программ воспитания и социализации обучающихся закономерностей проектирования и реализации воспитательных программ нормативные правовые, руководящие и	разработки плана воспитательной работы в классе на основе программы воспитания помощи и поддержки в организации деятельности ученических органов самоуправления проектирования

организации создавать условия для самоорганизации обучающихся в воспитательной деятельности использовать разнообразные методы, формы, средства воспитания при проведении воспитательных мероприятий, акций, детских социально значимых инициатив; организовывать детский досуг, вовлекать детей в различные виды общественно-полезной деятельности и детские творческие объединения создавать условия для развития ученического самоуправления, формирования благоприятного психологического микроклимата и сотрудничества обучающихся в классе помогать обучающимся предотвращать и разрешать конфликты взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума использовать воспитательные возможности различных видов деятельности ребёнка	инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов, экспедиций и т.п.) современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы способы защиты достоинства и интересов обучающихся, оказавшихся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях теоретические и методические основы деятельности классного руководителя образцы и ценности социального поведения, поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях основы методики воспитательной работы основные принципы деятельности педагога в воспитании современные технологии воспитания особенности адаптации обучающихся к условиям основного общего образования возрастные особенности обучающихся на ступени основного общего образования условия развития ученического самоуправления в общеобразовательной организации условия формирования благоприятного	ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребёнка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребёнка) планирования, организации проведения воспитательных мероприятий, акций с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей организации и проведения мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов, экспедиций и т.п.) реализации современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды в процессе воспитательной работы соблюдения правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в воспитательной работе составления социального паспорта класса и психолого-педагогической характеристики
---	--	--

		психологического микроклимата и сотрудничества обучающихся в классе способы формирования коллектива класса и роль классного руководителя в этом процессе педагогические и гигиенические требования к организации и проведению различных видов воспитательной работы и задачи воспитания классного коллектива и отдельных обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	(портрета) личности обучающегося
ПК 3.7.	формировать навыки толерантного поведения в изменяющейся поликультурной среде строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей планировать взаимодействие в рамках сетевого воспитательного пространства организовать целенаправленное и содержательное взаимодействие с учетом возраста и уровня профессионально-педагогической подготовленности целевой аудитории использовать разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации по	особенности социальной ситуации развития и воспитания в условиях неопределенности особенности сетевого социального проектирования технологии сетевого взаимодействия технологии интерактивного взаимодействия с партнерами и коллегами задачи, содержание, методы, формы организации процесса взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями, лицами их заменяющими) по вопросам воспитания учащихся основы делового общения цели и специфика детских общественных организаций и объединений федерального,	организации проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов, экспедиций и т.п.) проявление толерантного отношения к представителям разных мировоззрений и культурных традиций проектирование сетевого воспитательного пространства планирование взаимодействия в рамках сетевого воспитательного пространства организации целенаправленного и содержательного взаимодействия с учетом возраста и уровня профессионально-педагогической

	вопросам воспитания обучающихся класса создавать детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников школы, учреждений дополнительного образования детей, учреждений культуры и спорта использовать ресурсы сетевой (цифровой) образовательной среды для решения воспитательных задач организовывать взаимодействие с семьей и коллегами в различных формах (родительские собрания, педагогические советы, методические совещания, беседы, консультации и т.д) транслировать передовой педагогический опыт посредством различных форм интерактивного взаимодействия проектировать психологически безопасную и комфортную образовательную среду	регионального и иного уровня способы сотрудничества с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач задачи и содержание семейного, общественного и государственного воспитания особенности современной семьи основы конфликтологии, психологии общения	подготовленности целевой аудитории
--	---	--	---

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1 1.1	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - выделять психологические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и			Запрос работодателя

1.2	спорту; -находить пути решения психологических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности;			
1.3	- применять методы психодиагностики при проведении физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной работе и спортивном отборе;			
1.4	- использовать методы психологического исследования в практической деятельности;			
1.5	- организовывать и проводить психологическую подготовку в физическом воспитании и спорте в рамках полученной квалификации и компетенций.			
2	Знать:			
2.1	- основные понятия и категории психологии физической культуры и спорта, основные концепции современной отечественной и зарубежной спортивной психологии, проблематику и специфику её взаимосвязи с другими науками;			
2.2	- психологические вопросы физического обучения и воспитания в школе: закономерности возрастного развития детей и подростков, психологию малых групп, психологические особенности деятельности в области физической культуры и спорта;			
2.3	- методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;			

2.4	- методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;			
2.5	- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта.			

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	33	27
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	1	-
Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированного зачёта</i>	2	-
Всего	36	27

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Раздел 1. Психологические основы физической культуры и спорта		22	17	
Тема 1.1. Психология Физической культуры и Спорта как научная дисциплина	Содержание	4	1	ОК01; ОК02; ОК09; ПК1.1.; ПК1.2. – ПК1.7.; ПК3.1. – ПК3.6.
	История психологии физической культуры и спорта. Предпосылки, зарождение и становление отечественной и зарубежной психологии спорта. Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими науками.	2		
	Предмет психологии спорта. Задачи психологии спорта. Влияние спортивной деятельности на психику спортсменов. Психологические условия повышения эффективности спортивной тренировки. Предсоревновательная подготовка спортсменов. Психологические условия гуманизации спортивной деятельности. Социально-психологические явления в спортивном коллективе. Психологические аспекты воспитания спортсменов.			
	Предмет психологии физического воспитания. Основные задачи психологии физического воспитания. Основные методы психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	1	

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Практическое занятие №1. Методы психологии физической культуры и спорта.	1	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа №1. Составление доклада на выбранную тему.	1		
Тема 1.2. Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	2	0	ОК01; ОК02; ОК09; ПК1.1.; ПК1.2. – ПК1.7.; ПК3.1. – ПК3.6.
	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности.	2		
	Психологические основы обучения двигательным действиям Управление движениями как педагогическая проблема. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Представление о движении в структуре формирования двигательного навыка. Двигательные ощущения и специализированное восприятие. Индивидуальный подход при обучении спортивным действиям.			
	Психологическая характеристика спортивной деятельности: психологические особенности, структура и этапность спортивной деятельности. Психология активного отдыха. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	Не предусмотрено		

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в .ч.в форме практической подготовки	
Тема 1.3. Мотивация спортивной деятельности	Содержание	8	8	ОК01;ОК02; ОК09;ПК1.1.; ПК1.2. –ПК1.7.; ПК3.1. –ПК3.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие №3. Спортивная мотивация в структуре личности. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации. Проявление мотивации в спортивной деятельности. Характеристика типов отношений к занятиям спортом.	2		
	Практическое занятие №4. Мотивация при занятиях физической культурой. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания. Виды активности и факторы, ее обуславливающие. Способы повышения активности учащихся на уроке. Психологические основы активизации физического самовоспитания обучающихся.	2		
	Практическое занятие №5. Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства.	2		
	Практическое занятие №6. Психологическая классификация видов спорта. Составление таблицы.	2	2	

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Тема 1.4. Психология спортивной карьеры	Содержание	8	8	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	8	
	Практическое занятие №7. Особенности карьеры спортсмена. Кризисы спортивной карьеры. Виды спортивной карьеры.	2		ОК01; ОК02; ОК09; ПК1.1.; ПК1.2. – ПК1.7.; ПК3.1. – ПК3.6.
	Практическое занятие №8. Психологические основы тренерской деятельности. Профессионально важные качества тренера. Стили общения и руководства спортивным коллективом.	4		
	Практическое занятие №9. Составление профессиональной программы тренера	2	2	
Раздел 2. Психологические особенности личности занимающихся физической культурой и спортом		6	3	
Тема 2.1. Индивидуальные психологические характеристики личности занимающихся физической культурой и спортом	Содержание	2	1	ОК01; ОК02; ОК09; ПК1.1.; ПК1.2. – ПК1.7.; ПК3.1. – ПК3.6.
	Проявление эмоционально – волевой сферы в процессе занятий физической культурой и спортом. Проявление свойств нервной системы, темперамента в спортивно-физкультурной деятельности. Когнитивные процессы и двигательная деятельность.	1		
	Психическое состояние в тренировочном и соревновательном процессе: характеристики, функции и динамика. Саморегуляция функциональных состояний спортсмена на разных этапах спортивной карьеры.			

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие №5. Психологические приемы преодоления стресса в соревновательной деятельности.	1	1	
Тема 2.2. Психодиагностика личности занимающихся физической культурой и спортом	Содержание	2	2	ОК01; ОК02; ОК09; ПК1.1.; ПК1.2. – ПК1.7.; ПК3.1. – ПК3.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	2	
	Практическое занятие №6. Организация психодиагностического исследования. Диагностические задачи. Планирование психодиагностического исследования. Этапы психодиагностического исследования. Подготовка психодиагностического заключения и предоставление информации заказчику.	2		
	Диагностика типологических свойств. Особенности диагностики типологических свойств в спортивно-физкультурной деятельности. Методики диагностики свойств нервной системы. Методики диагностики свойств темперамента.			
	Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы. Исследование когнитивных процессов. Исследование характеристик психомоторной сферы.			
	Диагностика личностных свойств. Особенности психологического исследования личности занимающихся физической культурой и спортом. Методики диагностики мотивационной сферы. Методики диагностики волевой сферы. Методики диагностики отношений самооценки.			
	Диагностика психического состояния. Особенности диагностики			

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	психического состояния в спортивно значимых ситуациях. Методики диагностики психического состояния.			
Раздел 3. Психология спортивных коллективов		6	4	
Тема 3.1. Психологические особенности руководства спортивной командой	Содержание	2	2	ОК01; ОК02; ОК09; ПК 1.1.; ПК1.2.–ПК 1.7.; ПК3.1.–ПК3.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	2	
	Практическое занятие №7. Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Спортивная команда: характеристики и стадии развития. Роли в спортивной команде.	2		
	Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах. Конфликты в спорте. Лидеры спортивных коллективов. Управление общением в команде.			
	Исследование психологических характеристик спортивного коллектива.			

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Тема 3.2. Диагностика социально-психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	Содержание	2	2	ОК01; ОК02; ОК09; ПК1.1.; ПК1.2. – ПК1.7.; ПК3.1. – ПК3.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	2	
	Практическое занятие №8. Диагностика общения и взаимодействия в спортивной команде. Специфика изучения межличностных отношений в спортивных коллективах. Методики диагностики взаимодействия и общения.	2		
	Психологические особенности спортивного соревнования. Характеристика предстартовых состояний. Состояние психической готовности спортсмена. Диагностика предстартового состояния спортсмена. Регуляция предстартовых состояний. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена.			
	Диагностика профессионально-значимых качеств у спортсменов.			
Раздел 4. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.		4	3	
Тема 4.1. Психологические технологии развития спортивно-важных качеств	Содержание	4	3	ОК01; ОК02; ОК09; ПК1.1.; ПК1.2. – ПК1.7.; ПК3.1. – ПК3.6.
	Совершенствование навыков психической саморегуляции. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде. Оптимизация психологического климата в спортивном коллективе.			

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Психологическая помощь в детско-юношеском спорте. Психологические особенности детско-юношеского спорта. Проблемы ранней спортивной специализации (профессионализации). Психологическое сопровождение юных спортсменов. Организация взаимодействия в системе «тренер — спортсмен — родители спортсмена».	1		
	Психологическая помощь в спорте высших достижений. Психологическое сопровождение спортсменов в процессе тренировки и соревнований. Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры.			
	Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере. Формирование культуры здоровья. Коррекция психических функций средствами физической культуры.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	3	3	
	Практическое занятие №9. Разработка плана психологической подготовки к соревнованиям.	3	3	
Промежуточная аттестация	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2		
Всего		36	27	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Педагогической психологии», оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 384 с. — ISBN 978-5-8114-9726-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238649>

2. Бабушкин, Г. Д. Психология. Психолого-педагогические основы подготовки спортивного резерва: учебник для СПО / Г. Д. Бабушкин. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 348 с. — ISBN 978-5-507-51411-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447170>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 269 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11152-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566289>

4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562116>

5. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебник для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 112 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557489>

6. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебник для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 147 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11158-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566284>

3.2.2. *Дополнительные источники*

1. Власова, Е. В. Психология профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психология общения: учебное пособие для вузов / Е. В. Власова, Л. К. Серова.— Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 112 с.— ISBN 978-5-507-50218-9.— Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/439997>

2. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебник для вузов / Л. К. Серова.— 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.— 147 с.— (Высшее образование).— ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].— URL:

<https://urait.ru/code/563424>
3. Яковлев, С. А. Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 384 с. — ISBN 978-5-8114-9726-3.— Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238649>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоения компетенций	Методы оценки
Знает: - основные понятия и категории психологии физической культуры и спорта, основные концепции современной отечественной и зарубежной спортивной психологии, проблематику и специфику её взаимосвязи с другими науками; - психологические вопросы физического обучения и воспитания в школе: закономерности возрастного развития детей и подростков, психологию малых групп, психологические особенности деятельности в области физической культуры и спорта; - методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов; - методы организации	Принимает участие в разработке и реализации психологических программ социального и личностного развития спортсменов и обучающихся, занимающихся спортом. Определяет задачи и специфика работы психолога в массовом спорте, спорте высших достижений, физическом воспитании, активном отдыхе, реабилитационной и адаптивной физической культуре. Осуществляет работу по предупреждению профессиональных рисков в сфере физической культуры и спорта; Применяет на практике методы и технологии развития личности спортсмена;	анализ и оценка решений тестовых заданий; анализ и оценка решений устного опроса; анализ и оценка решений письменного опроса

психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте; -методы организации проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта.	технологии социализации личности и предупреждения социальных проблем, конфликтов и кризисов; технологии достижения высокого спортивного результата, предупреждения развития профессиональных деструкций спортсменов, тренеров, спортивных судей.	
Умеет: -выделять психологические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту; -находить пути решения психологических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности; -применять методы психодиагностики при проведении физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной работы и спортивного отбора; -использовать методы психологического исследования в практической деятельности; -организовывать и проводить психологическую подготовку в физическом воспитании и спорте в рамках полученной квалификации и компетенций.	Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. Демонстрирует способность эффективного вербального и социального взаимодействия. Консультирует участников образовательного, спортивно-тренировочного процесса по решению психологических вопросов в профессиональной деятельности; Использует методы психогигиены в профессиональной деятельности. Организовывает и проводит диагностическое исследование из занятия по развитию спортивно-важных качеств: саморегуляции, уверенности, навыков общения и взаимодействия. владеть Диагностирует типологические и личностные свойства, психомоторные функции и психические состояния занимающихся спортом и физической культурой;	оценку выполнения практических заданий (работ)

	Оценивает общение и взаимодействие в спортивной команде, личности и поведения болельщиков; Оказывает психологическую помощь в детско-юношеском спорте и в спорте высших достижений с учетом этапа спортивной карьеры; Формирует культуру здоровья и коррекцию психических функций средствами физической культуры.	
--	--	--

**Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине
«ОП.18 в ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»**

Общие условия проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*.

1. Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации:

1. Предмет задачи психологии спорта
2. Развитие психологии спорта в России
3. Структура и этапность спортивной деятельности
4. Психологическая система и психологические особенности спортивной деятельности
5. Спортивная мотивация в структуре личности. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации
6. Проявление мотивации в спортивной деятельности. Характеристики типов отношений к занятиям спортом
7. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации
8. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации
9. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства
10. Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства
11. Формирование мотивации в спорте высших достижений
12. Структура личности спортсмена
13. Личность тренера и авторитет. Стиль творчества в работе тренера
14. Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды
15. Динамические процессы в команде. Совместимость в спортивной деятельности
16. Психологические особенности руководства спортивной командой. Управление общением в команде
17. Психологическая характеристика основных физических качеств
18. Интеграция физических и психологических средств в методы при развитии силы, скорости, выносливости у юных спортсменов
19. Психологические особенности мышления и планирования тактических действий в спортивной деятельности
20. Факторы, обуславливающие принятие решения
21. Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов
22. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности
23. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности
24. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке
25. Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности. Реализация интуиции в спортивной деятельности

26. Психологические особенности спортивного соревнования. Характеристика предстартовых состояний. Состояние психической готовности спортсмена
27. Диагностика предстартового состояния спортсмена. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена
28. Общее понятие и параметры состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности
29. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний. Предотвращение неблагоприятных психических состояний
30. Внушение как метод регуляции психических состояний.
31. Психологическое обеспечение тренировочного процесса
32. Система комплексного психологического контроля в спорте
33. Виды и объекты психологического контроля. Оценка психической готовности спортсмена
34. Психологическое тестирование в спорте: шкалы, требования.
35. Понятие и структура психомоторики человека. Исследование психомоторных способностей
36. Точность движений и определяющие ее факторы. Возрастные особенности развития психомоторных способностей. Быстрота в структуре психомоторики
37. Предмет психодиагностики в спорте
38. Методики психодиагностических измерений в спорте
39. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования

2. Примерные тестовые задания для проведения промежуточной аттестации:

Тестовые задания предназначены для текущего контроля знаний по учебной дисциплине. Данные тестовые задания могут быть применимы в качестве составной части заданий для проведения промежуточной аттестации, в качестве допуска к промежуточной аттестации по учебной дисциплине «ОП.03 Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями».

Способоценивания: отметка.

Критерии оценки при проведении тестирования:

Оценка «отлично» - выполнено от 90 до 100%

Оценка «хорошо» - выполнено от 80 до 89%

Оценка «удовлетворительно» - выполнено от 70 до 79%

Оценка «неудовлетворительно» - выполнено до 69%

Образец тестовых заданий:

Потеме 1.1. Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина

1. Область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности – это ...

а) психология труда и управления;

б) психология физического воспитания и спорта; в)

психология деловых отношений;

г) психология педагогической деятельности.

2. Развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья – это цель ...

а) психологии;

б) физического воспитания; в)

духовного воспитания;

г) педагогики.

3. Добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями, – это ...

а) спортивные организации;

б) клубы;

в) секции;

г) школы.

4. Фактором практической реализации физического воспитания служит... а) активная двигательная деятельность;

б) участие детей;

в) участие взрослых;

г) активная экономическая деятельность.

5. Предназначение психологии физического воспитания – это... а) участие в спортивных соревнованиях;

б) воспитание;

в) оптимизация воспитательно-образовательного процесса; г) обучение.

6. Наука о закономерностях развития и функционирования психики как одной из форм жизнедеятельности – это ...

а) психология;

б) психология спорта

в) психология физической культуры г)

философия.

...

По теме 1.2. Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности

1. Спортивная тренировка – это...

а) скорость простой двигательной реакции, при которой совершенствуются различные сложные реакции;

б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы;

в) направленность на формирование и развитие универсальных свойств

личности и качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся во многих других видах деятельности человека;

г) подготовка спортсмена к участию в соревнованиях; д) состояние тренированности.

2. Результат взаимодействия между объективными нагрузочными требованиями, связанными с выполнением физических упражнений, и внутренними условиями, которые побуждают спортсмена к определенной ответной реакции на действующие раздражения, – это ...

а) сила;

б) упражнения;

в) нагрузка;

г) утомляемость;

д) выносливость.

3. Психическое состояние—это...

- а) все виды деятельности, осуществляемые с участием различных форм сознания;
- б) состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества;
- в) дискомфортное психическое состояние, возникающее в ответственные моменты соревнований либо в ситуациях переживания стресса;
- г) энергетическая характеристика, влияющая на активность человека;
- д) относительно устойчивое проявление психики человека в конкретный период его деятельности.

4. Неизбежными состояниями в спорте считаются...

- а) утомление, снижение эффективности деятельности («мертвая точка»);
- б) состояния спокойствия, уверенности, комфорта и ощущения полноты сил; в) дискомфортные, тяжелые, неприятные состояния;
- г) монотония, психическое пресыщение; д) нет правильного ответа.

5. Укажите правильную последовательность фаз состояния «угрозы отказа»: а)

- отрицание, компромисс, апатия, агрессия, отказ;
- б) отрицание, агрессия, компромисс, апатия, отказ; в) агрессия, уклонение, отрицание, отказ;
- г) отторжение, безразличие, компромисс, агрессия, отказ;
- д) возражения, отторжение, компромисс, безразличие, отказ.

6. Укажите способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям- а)

- контрольные мероприятия;
- б) товарищеские встречи;
- в) психофизические упражнения и психотехнические упражнения; г) интеллектуальные задачи;
- д) все ответы верны.

7. Состояние «мертвой точки»—это... а)

- чувство физического облегчения;
- б) степень утомления, которое характеризуется резким снижением эффективности деятельности, уменьшением мышечной силы, темпа и амплитуды движений;
- в) то состояние организма, при котором появляется желание прекратить работу; г) неприятное ощущение, сопровождающееся отдышкой;
- д) резкое снижение эффективности.

....

3.1. Оценка ответа на дифференцированном зачете

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота изложения теоретического материала 2. Полнота и правильность решения практического задания 3. Правильности/или аргументированности изложения	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при

	(последовательность действий 4. Самостоятельность ответа 5. Культура речи	видоизменении заданий, использует в ответе профессиональные термины, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач
Хорошо		Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотной, по существу, излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения
Удовлетворительно		Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ
Неудовлетворительно		Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту за отсутствие знаний по дисциплине, представления по вопросу, непонимание материала по дисциплине, отсутствие решения практической задачи, отсутствие ответа на предложенный вопрос
Итоговая оценка промежуточной аттестации по учебной дисциплине		
Теоретическая часть	Практическая часть	Итоговая оценка
5	5	5 (отлично)
5	4	4 (хорошо)
4	4	4 (хорошо)
4	3	3 (удовлетворительно)

Методические материалы для проведения практических занятий по учебной дисциплине «ОП. 18в ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»

Раздел 1. Психологические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина

Практическое занятие №1. Методы психологии физической культуры и спорта.

Цель: формирование навыков систематизации, обобщения и применения полученных теоретических знаний

Задание для выполнения:

Задания и упражнения

1. Составьте схему взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими областями научного знания.
2. Заполните таблицу «Методы психологии физической культуры и спорта»

Методы	Характеристика	Плюсы и минусы метода	Условия для проведения/ограничения
Общенаучные методы психологии			
Специальные методы психологии физической культуры и спорта			

Контрольные вопросы

1. Опишите основные этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
2. Какие основные «школы» характеризуют отечественную психологию физической культуры и спорта?
3. Как процесс развития психологии спорта связан с отдельными этапами совершенствования системы подготовки отечественных спортсменов?
4. Опишите, как психология спорта связана с другими науками о человеке.
5. Назовите основные, «ключевые» проблемы психологии спорта.

Самостоятельная работа №1. Составление реферата на выбранную тему.

Тема 1.2. Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности
Практическое занятие №2. Решение ситуационных задач.

Цель: развивать навыки определения самооценки функциональных состояний в физкультурно-спортивной деятельности.

Задание для выполнения:

Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите:

а) спортивное воодушевление;

- б) спортивную злость;
- в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение;
- д) спортивный азарт или перевозбуждение.

Объясните ваш выбор, дайте рекомендации.

Пример ситуационной задачи:

1) Ю. Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

Контрольные вопросы

1. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности?
2. Какие общие и конкретные мотивы занятий физической культурой вы можете назвать?
3. Что определяет мотивы школьника, связанные с результатом учебной деятельности?
4. Объяснив, что означает понятие «направленность волевых усилий», дайте характеристику понятию «сила воли».
5. Какие правила должен соблюдать учитель физической культуры при изучении личности ученика?
6. Дайте определение понятию «спортивная деятельность».
7. Перечислите компоненты, составляющие структуру спортивной деятельности.
8. Охарактеризуйте этапы спортивной деятельности.
9. Назовите основные физические качества.
10. Перечислите психологические характеристики основных физических качеств.

Тема 1.3. Мотивация спортивной деятельности

Практическое занятие №3. Психологическая классификация видов спорта.

Составление таблицы.

Цель: анализировать виды спорта по критерию психической активности; подбирать стимулы мотивации определенного вида спортивной деятельности.

Задание для выполнения:

Заполните таблицу. Обоснуйте свой ответ, сделайте выводы.

Группа	Вид психологической деятельности	Необходимые психологические качества	Виды спорта
1-я	Сенсорно-моторная		
2-я	Мобилизующе-функциональная		
3-я	Координационно-эстетическая		
4-я	Связанная с риском		
5-я	Координационно-эвристическая		

6-я	Индивидуально-эвристическая		
7-я	Коллективно-эвристическая		
8-я	Интеллектуальная		

Контрольные вопросы:

1. Каковы особенности формирования спортивной мотивации на этапе начальной специализации?
2. В чем сущность тренинга «причинных схем»?
3. В чем идея тренинга «личностной причинности»?
4. Каковы актуальные потребности и их значение в спортивной деятельности?
5. В чем заключается потребность в самоактуализации?
6. Перечислите направления при формировании спортивной мотивации на этапе углубленной специализации.
7. Назовите особенности сохранения и формирования спортивной мотивации на этапе спортивного совершенствования.

Тема 1.4. Психология спортивной карьеры

Практическое занятие №4. Составление профиограммы тренера

Цель: научиться определять профессионально значимые качества тренера для определения профессиональной пригодности и профориентации.

Задачи:

1. научиться характеризовать профессионально-значимые качества тренера и других работников сферы физической культуры и спорта;
2. научиться делать профессиональные ориентационные рекомендации;
3. научиться координировать действия в малой группе и обобщать знания по теме.

Задание для выполнения:

1. Разделиться на группы по 2 человека (распределить функции в диаде).
2. Используя знания по «Психологии физической культуры и спорта» и «Психологии» описать профессию тренера, привести примеры из личных наблюдений деятельности тренера.

3. Составить профиограмму тренера примерами.

Форма отчетности: профиограмма, распечатанная на отдельных листах (электронный вариант - в модуле), презентация и обсуждение.

Примерное содержание профиограммы:

Содержание труда

Планирование, организация и контроль спортивных тренировок, подготовки к соревнованиям для воспитания и развития у спортсменов выносливости, силы, быстроты, стремления к успеху.

Предметом труда профессии является физическая и психическая подготовленность спортсмена.

Личные качества. Компетенции: знания, умения, навыки.

Контрольные вопросы:

1. Тренированность, подготовленность «спортивная форма».
2. Проблема психических нагрузок в спорте.
3. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

4. Особенности реакции в спорте и ее значение.
5. Психологические особенности спортивного соревнования.
6. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности.
7. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния.
8. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе, его признаки и механизмы возникновения.

Самостоятельная работа №2. Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)

Раздел 2. Психологические особенности личности занимающихся физической культурой и спортом

Тема 2.1. Индивидуальные психологические характеристики личности занимающихся физической культурой и спортом

Практическое занятие №5. Психологические приемы преодоления стресса в соревновательной деятельности.

Цель: освоение студентами знаний об особенностях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, умение применять полученные знания на практике, в частности, овладение приемами преодоления стресса в соревновательной деятельности.

Задачи:

1. изучение психологических особенностей учебно-тренировочной деятельности;
2. изучение особенностей соревновательной деятельности;
3. освоение приемов преодоления стресса в соревновательной деятельности;
4. умение подбирать подходящие рекомендации по преодолению стресса для спортсменов.

Задание для выполнения:

1. Изучение содержания лекции, литературы по теме, поиск в интернет-источниках материалов по теме.
2. Подбор подходящих приемов для преодоления стресса (это могут быть: дыхательные упражнения, вербальные формулы, приемы эмоционального воздействия и проч.)
3. Формирование из подобранных приемов рекомендаций (5–6 приемов) для применения на разных этапах соревнований.
4. Формат отчета: документ Word или PDF, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал 1,5.

Контрольные вопросы:

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
2. Компоненты структуры личности спортсмена.
3. Психологические особенности личности спортсмена.
4. Мотивация в структуре личности спортсмена.
5. Формирование личности спортсмена.
6. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.

Тема 2.2. Психодиагностика личности занимающихся физической культурой и спортом

Практическое занятие №6. Диагностика психологических качеств личности, занимающихся физической культурой и спортом.

Работа в группах и парах.

Цель: развивать у студентов навыки проведения психодиагностического исследования профессионально-значимых качеств личности спортсменов, определения видов и форм адресной психологической.

Задание для выполнения:

1. Проведите диагностику по шкале Кука–Медлей «Диагностика враждебности». Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.
2. Проведите психодиагностическую оценку личностной тревожности, опасения (страха) по шкале Дж. Тейлор. Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.
3. Проведите диагностику «эмоционального интеллекта» (Н. Холл). Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.
4. Проведите определение доминирующего типа темперамента по методике Л.Б. Белова. Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.
5. Обобщите результаты по проведенным психодиагностическим методикам, сделайте выводы.
6. Разработайте рекомендации по итогам исследования, оформите отчет.
7. Формат отчета: документ Word или PDF, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал 1,5.

Контрольные вопросы:

1. Что является предметом психодиагностики в тренировочной деятельности?
2. Что является предметом психодиагностики перед соревнованием?
3. В чем заключается назначение психодиагностики в спорте?
4. Какие требования предъявляются к тестам?
5. Как определяется надежность теста?
6. Что такое валидность теста и как она определяется?
7. Зачем необходимо тестирование нервных процессов?
8. Что такое прогностичность теста?
9. Зачем необходима стандартизация тестов?

Самостоятельная работа № 3. Выявление предметно-содержательной стороны предсоревновательного психического состояния спортсмена (по В.П. Уманскому)

Раздел 3. Психология спортивных коллективов

Тема 3.1. Психологические особенности руководства спортивной командой

Практическое занятие №7. Исследование психологических характеристик спортивного коллектива.

Работа в группах.

Цель: освоение студентами практических навыков проведения диагностики психологических явлений и процессов в спортивном коллективе: психологического климата, стратегий поведения в конфликтных ситуациях; совершенствование навыков исследовательской деятельности.

Задачи:

1. изучение психологических особенностей спортивного коллектива (команды);
2. проведение психодиагностических работ в спортивном коллективе, интерпретация полученных результатов; оформление и представление результатов исследования;
3. подбор подходящих рекомендаций по теме исследования.

Задание для выполнения:

1. Проведите диагностику по опроснику Ф. Филлера «Изучение психологического климата в команде». Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.
2. Проведите диагностику по Тесту-опроснику К. Томаса «Стратегии взаимодействия в конфликтной ситуации». Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.
3. Обобщите результаты по двум психодиагностическим методикам, сделайте выводы.
4. Разработайте рекомендации по итогам исследования, оформите отчет.
5. Формат отчета: документ Word или PDF, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал 1,5.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение спортивному коллективу.
2. В чем отличие спортивного коллектива от спортивной команды?
3. Назовите признаки спортивного коллектива.
4. Перечислите динамические процессы в команде.
5. Охарактеризуйте деловую структуру коллектива.
6. Начем строится неформальная (неформальная) структура команды?
7. Что такое лидерство?
8. Назовите типы лидеров в команде.
9. Что такое совместимость? Какие виды совместимости знаете?

Тема 3.2. Диагностика социально-психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие №8. Диагностика профессионально-значимых качеств спортсменов.

Работа в группах.

Цель: освоение студентами практических навыков проведения диагностики психофизиологических качеств у спортсменов: доминантное полушарие головного мозга, ведущую руку, ведущую ногу, психомоторные асимметрии; совершенствование навыков исследовательской деятельности в области психологии спорта.

Задачи:

1. изучение психофизиологических качеств спортсменов;
2. проведение психодиагностических работ в спортивном коллективе, интерпретация полученных результатов; оформление и представление результатов исследования;
3. подбор подходящих рекомендаций по теме исследования.

Задание для выполнения:

1. Проведите диагностику теста на доминантное полушарие (Н.М. Тимченко). Обработайте полученные результаты.
2. Проведите упражнения на определение ведущей руки, ведущей ноги. Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.
3. Проведите тесты на исследование моторных асимметрий. Обработайте и интерпретируйте полученные результаты.

4. Обобщите результаты, сделайте выводы.
5. Разработайте рекомендации по итогам исследования, оформите отчет.
6. Формат отчета: документ Word или PDF, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал 1,5.

Контрольные вопросы

1. В чем отличие соревнования от тренировки?
2. Что включает в себя объективная соревновательная ситуация?
3. Раскройте содержание субъективной соревновательной ситуации.
4. Укажите психологические симптомы состояния боевой готовности спортсмена.
5. В чем отличие предстартовой лихорадки от состояния боевой готовности?
6. Перечислите симптомы состояния предстартовой лихорадки.
7. Какими методами можно определить предстартовое состояние спортсмена?
8. Какие системы организма необходимо диагностировать при определении предстартового состояния?
9. Перечислите методы регуляции предстартовых состояний.

Самостоятельная работа №4. Методика исследования отношений между спортсменом и тренером (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов)

Раздел 4. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.

Тема 4.1. Психологические технологии развития спортивно важных качеств

Практическое занятие №9. Разработка плана психологической подготовки к соревнованиям.

Работа в группах

Цель: развитие практики использования технологий психологической помощи саморегуляции в процессе подготовки к соревнованиям

Задание для выполнения:

1. Разработайте план психологической подготовки к соревнованиям, определив цели и задачи, этапы, обоснованный набор техник психологической поддержки и помощи, объем времени на подготовку, периодичность, включенность в тренировочный процесс и др. характеристики (по выбору и необходимости);
2. Используйте такие технологии как: разработка стратегий преодоления стресса, формирование уверенности в себе, мотивация, управление эмоциями, визуализация успеха; методы саморегуляции: техники релаксации, аутогенная тренировка, медитация, дыхательные упражнения.
3. Разработайте рекомендации/инструкцию, оформите отчет.
4. Формат отчета: документ Word или PDF, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал 1,5.

Самостоятельная работа № 5. Решение ситуативных задач на определение предстартовых состояний (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность спортсменов).

Предложите решение, обоснуйте ответ.

Контрольные вопросы:

1. Понятие психорегуляции и ее назначение.

2. Методы психорегуляции.
3. Развитие саморегуляции.
4. Основные факторы надежности в спорте.
5. Понятие о психической надежности.
6. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях.
7. Этапы и принципы психологического отбора.

Темы рефератов для выполнения самостоятельной работы:

1. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
2. Стрессоустойчивость как фактор успешного выступления спортсмена.
3. Влияние занятий физической культурой на умственную работоспособность и интеллектуальное развитие.
4. Основные группы методов воспитания мотивации к занятиям спортом.
5. Характеристика произвольного внимания в спорте и физкультуре.
6. Основные задачи психологии физического воспитания и спорта.
7. Специальные требования к тренерской деятельности.
8. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсмена.
9. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Предмет психологии физической культуры и спорта.
10. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
11. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Структура спортивной деятельности.
12. Задачи психологии физической культуры и спорта.
13. Характеристика трех основных видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.
14. Роль спортивной деятельности в формировании личности.
15. Общие педагогические требования к деятельности тренера.
16. Основные компоненты самосознания школьника.
17. Управленческая, формирующая и гностическая функции как составляющие учебно-воспитательной работы тренера.
18. Основные психологические задачи рекреационной физической культуры.
19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
20. Стили деятельности учителя физической культуры.
21. Характеристика психического процесса восприятия на уроках физической культуры.
22. Основные задачи (психологические) рекреационной физической культуры.
23. Основные группы методов воспитания мотивации к занятиям спортом.
24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
25. Характеристика демократического и авторитарного стилей деятельности учителя физической культуры.
26. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсмена.
27. Охарактеризовать психический процесс восприятия на уроках физической культуры.
28. Специфические условия спортивной деятельности.
29. Основные четыре типа восприятия и их характеристика.
30. Основные задачи психологии физического воспитания.
31. Характеристика непроизвольного внимания.

32. Предмет изучения психологии спорта.
33. Основные характеристики внешнего и внутреннего внимания.
34. Основные отличия психологии физического воспитания от психологии спорта.
35. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры.
36. Связующие характеристики психологии физического воспитания и психологии спорта.
37. Обучение и тренировка (психологическое обоснование) как основные составляющие подготовки спортсмена.
38. Характеристика мотивационной сферы школьника.
39. Основные компоненты структуры личности спортсмена.
40. Основные компоненты индивидуальности деятельности физической культуры.

Критерии оценки выполнения практических заданий:

Форма контроля	Критерии оценивания
устный опрос	Оценкой "ОТЛИЧНО" оценивается ответ, который показывает прочные знания основных вопросов изучаемого материала, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.
	Оценкой "ХОРОШО" оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных вопросов материала, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
	Оценкой "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании изучаемого материала, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.
	Оценкой "НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, обнаруживающий незнание изучаемого материала, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

тестирование	Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется при условии 91-100% правильных ответов
	Оценка «ХОРОШО» выставляется при условии 81-90% правильных ответов
	Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии 70-80% правильных ответов
	Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии до 69% и меньше правильных ответов.
контроль выполнения практических заданий (в т.ч. самостоятельных работ)	Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется, если практическое задание выполнено правильно. Объяснение хода выполнения задания подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением терминологией; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие.
	Оценка «ХОРОШО» выставляется, если практическое задание выполнено правильно. Объяснение хода выполнения задания подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие.
	Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется, если практическое задание выполнено с замечаниями. Объяснение хода выполнения задания недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, со ошибками в деталях.
	Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется, если практическое задание выполнено неверно. Ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют.