

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.В.16 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**49.02.01 Физическая культура**  
**Очная форма**

Екатеринбург  
2020

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
физической культуры  
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:

 /О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии  
с требованиями Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего  
профессионального образования

**Утверждена** решением научно- методического  
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11  
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.В.16. «Психология физического воспитания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1355

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчик:**

© ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	8
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	12

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.В.16. «Психология физического воспитания и спорта».**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП.В.16. «Психология физического воспитания и спорта» является вариативной частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина ОП.В.16. «Психология физического воспитания и спорта» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК и ПК:

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

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

ОК 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

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

ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 07 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

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

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

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 1.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4 Анализировать учебные занятия.

- ПК 1.5 Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия
- ПК 2.6 .Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
- ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
- ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Цель:** подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у обучающихся образовательных организаций.

### **Задачи :**

- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности учителя по физической культуре;
- формирование умений необходимых для практической реализации профессиональной деятельности учителя по физической культуре.
  - овладение элементами психотехники, навыками эмоционально-волевой саморегуляции и самосовершенствования в процессе физического воспитания.
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных, учебно-тренировочных занятий при условии их психолого-педагогического обеспечения;
- организовывать и проводить исследовательскую и методическую работу по проблемам психологии физического воспитания и спорта;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.4. ПК 2.5 ПК 2.6 ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ОК 01-11.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• применять знания по психологии при решении задач спортивно-тренировочной и физкультурной деятельности;</li> <li>• выявлять индивидуально-типологические и личностные особенности юных спортсменов в процессе спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности.</li> <li>• применять знания по психологии при изучении профессиональных модулей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закономерности психического развития человека как субъекта спортивно- тренировочного и физкультурно-оздоровительного процесса, личности и индивидуальности;</li> <li>• возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• психологические основы обучения двигательным действиям.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	48
в том числе:	
теоретическое обучение	32
лабораторные работы	0
практические занятия	10
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	16
Промежуточная аттестация <sup>2</sup>	*

---

<sup>1</sup> *Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.*

<sup>2</sup> *Выбор формы промежуточной аттестации определяется образовательной организацией.*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1. Введение в психологию физического воспитания и спорта</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1ОК2 ОК4 ОК5 ОК6 ОК8 ОК9 ОК11 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3
	<b>1 Психология физической культуры и спорта как учебная дисциплина.</b> Предмет психологии физического воспитания и спорта. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта Психологическая систематика видов спорта	2	
	<i>Практическое занятие</i> 1. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Доклады и мультимедийные презентации : 1. «Возникновение и развитие «Психологии спорта» в России» 2. «Возникновение и развитие «Психологии спорта» в Европе»	2	
<b>Тема 2. Методы исследования, диагностики и развития в области физической</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК10 ОК11 ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3ПК1.4
	<b>1. Методы исследования в области физической культуры и спорта</b> Методы исследования и развития мотивации к занятиям физической культурой. Методы исследования и развития структурных компонентов	2	



культуры и спорта	личности спортсмена		ПК1.5	
	<b>2. Методы развития в области физической культуры и спорта</b> Методы исследования и развития психомоторных процессов. Методы исследования психических состояний.	2	ПК2.1 ПК.2.2 ПК2.4 ПК2.5 ПК2.6 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1..Картотека диагностических х упражнений, направленных на исследование структурных компонентов личности спортсмена	2		
<b>Тема 3.Возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК11 ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3ПК1.4 ПК1.5 ПК2.1 ПК.2.2 ПК2.4 ПК2.5 ПК2.6 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3	
	<b>1.Особенности памяти и мышления школьников.</b> Учет особенностей памяти при организации физкультурно-спортивной деятельности. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.	2		
	<b>Практическое занятие</b> Учет гендерных особенностей школьников при организации физкультурно-спортивной деятельности. Учет типа темперамента школьников при организации физкультурно-спортивной деятельности.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Таблица «Возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет при организации физкультурно-спортивной деятельности»	2		
<b>Тема 4. Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК11 ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3ПК1.4 ПК1.5 ПК2.1 ПК.2.2 ПК2.4 ПК2.5 ПК2.6 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3	
	<b>1 Решение общеобразовательных задач на занятиях физической культурой.</b> Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении, интереса к занятиям.	2		
	<b>2. Психологические основы самовоспитания.</b> Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой. Психологические основы самовоспитания. Организация	2		

	самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Реферат «Самовоспитание в современном спорте»	2	
<b>Тема 5. Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1. Характеристика психологических аспектов развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности.</b> Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью.. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников..	2	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК10 ОК11 ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3 ПК1.4 ПК1.5 ПК2.1 ПК.2.2 ПК2.4 ПК2.5 ПК2.6 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3
	<b>Практические занятия</b> Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями: поддержание чувства удовлетворенности от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям физической культурой	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Кластер «Работа по формированию мотивации к занятиям спортом»».	2	
<b>Содержание учебного материала.</b>			
<b>Тема 6. Психологические основы обучения двигательным действиям</b>	<b>1. Психологические особенности двигательных навыков.</b> Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения - основа саморегуляции моторных действий..	2	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК10 ОК11 ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3 ПК1.4 ПК1.5 ПК2.1 ПК.2.2 ПК2.4 ПК2.5 ПК2.6 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК3.4
	<b>2. Роль представлений в управлении движениями.</b> Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Доклад и мультимедийная презентация «Психология двигательного действия»	2	

<b>Тема 7. Психология личности учителя физической культуры и тренера</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>1.Деятельность учителя физической культуры.</b> Способности, необходимые учителю физической культуры Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера	2	ОК1ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК11 ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3ПК1.4 ПК1.5 ПК2.1 ПК.2.2 ПК2.4 ПК2.5 ПК2.6 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Доклад и мультимедийная презентация «Психологические качества современного тренера» 2. Доклад и мультимедийная презентация «Уровень развития психических функций и качеств личности спортсмена»	2 2	
<b>Тема 8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>1.Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов.</b> Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.	2	ОК1ОК2 ОК3 ОК4 ОК5 ОК6 ОК7 ОК8 ОК9 ОК11 ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3ПК1.4 ПК1.5 ПК2.1 ПК.2.2 ПК2.4 ПК2.5 ПК2.6 ПК3.1 ПК 3.2 ПК 3.3
	<b>Практические занятия</b> 1. Упражнения, направленные на развитие волевых качеств спортсмена. Самовоспитание воли. 2.Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте.	2 2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>48</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебный кабинет - рабочие места по количеству обучающихся

- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером, проектором, экраном, колонками;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы.);
- технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и выходом в Интернет, мультимедийный проектор, колонки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. Печатные издания**

##### **Основные источники:**

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный
4. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для среднего профессионального образования / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13327-1. — Текст : электронный

##### **Дополнительные источники:**

1. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.:

- Питер, 2002. – 288 с. Текст: непосредственный
2. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с. Текст: непосредственный
  3. Беляев, Г.С. Психологическая саморегуляция / Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – Л.: Медицина, 1997. Текст: непосредственный
  4. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990. Текст: непосредственный
  5. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь справочник/ сост. Сурков Е.Н.; Под ред. Агеевца В.У., СПб., 1996. Текст: непосредственный
  6. Психология: Учеб. Для ИФК / Под ред. Мельникова В.М.- М., 1987. Текст: непосредственный
  7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 1987. Текст: непосредственный
  8. Ильин, Е.П. Мотивации и мотивы [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 512 с. Текст: непосредственный
  9. Ильин, Е.П. Психология воли [Текст] / Е.П. Ильин. - – СПб: Питер, 2000. – 288 с. Текст: непосредственный
  10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983. Текст: непосредственный
  11. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М., 1990. Текст: непосредственный

### **3.2.2 Сайты научных библиотек и каталогов**

1. <http://window.edu.ru> Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL
2. <http://www.iprbookshop.ru/> «IPRbooks» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система.
3. <http://znanium.com> .Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система.
4. <http://ibooks.ru> :IBOOKS[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <p>-закономерности психического развития человека как субъекта спортивно- тренировочного и физкультурно-оздоровительного процесса, личности и индивидуальности;</p> <p>-возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>- традиционная система отметок в баллах за освоение каждой темы практического занятия, <i>итоговая отметка за семестр</i>: - накопительная система баллов,</p>	<p>терминологический диктант письменный/устный опрос тестирование коллоквиум анализ и защита технологической карты (конспект) урока оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий</p>

<p>- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-психологические основы обучения двигательным действиям.</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <p>-применять знания по психологии при решении задач спортивно-тренировочной и физкультурной деятельности;</p> <p>-выявлять индивидуально-типологические и личностные особенности юных спортсменов в процессе спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>- применять знания по психологии при изучении профессиональных модулей</p> <p>—</p>		
--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559382

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024