

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЧЕБОКСАРСКОЕ  
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.М. КРАСНОВА»  
МИНИСТЕРСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧУВАШСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

**ОПД. 00 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПД.07 ПСИХОЛОГИЯ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС (приказ Министерства образования и науки от 11.08.2014 № 976)) по специальности 49.02.01 физическая культура среднего профессионального образования (далее - СПО).

**Организация-разработчик:**

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Разработчики:**

- Михалькова О.Г., преподаватель БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

**Рабочая программа одобрена:**

- методическим объединением преподавателей специальных дисциплин
- педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Рабочая программа утверждена:**

- приказом директора

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.3. Темы рефератов.	11
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению.	11
3.2. Информационное обеспечение обучения.	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в подготовке студентов 2 курса БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Психология» относится к циклу общепрофессиональных дисциплин ППССЗ.

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

***В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:***

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

***В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:***

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- основы психологии личности;
- закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
- возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
- особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;
- групповую динамику;
- понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;
- основы психологии творчества;
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики.

***В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны обладать следующими профессиональными (ПК) компетенциями:***

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

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

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

- ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
- ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.
- ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

**В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны обладать следующими общими (ОК) компетенциями:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 105 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 70 часов;
- самостоятельной работы обучающегося: 35 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>105</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
• лекции	55
• практические занятия	15
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>35</b>
в том числе:	
• <i>Рефераты</i>	14
• <i>Домашняя работа</i>	21
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>дифференцированного зачета</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ПСИХОЛОГИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение в общую психологию. Психология познавательных процессов.</b>	<b>19/10</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Введение в психологию.</b>	3
	Предмет психологии, ее задачи и методы исследования. Психология как наука. Задачи и место психологии в системе наук. Методы психологии. Понятие психики. Психика и организм. Психика, поведение и деятельность.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: заполнение таблицы «Отрасли психологии»</i>	2
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Краткая история психологической науки .</b>	2
	Представления античных и средневековых философов о душе и сознании. Фрейдизм, психоанализ. Бихевиоризм. Гештальтпсихология. Основоположники отечественной научной психологии.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: заполнение таблицы «История психологии»</i>	1
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Природа человеческого сознания. Сознание и бессознательное .</b>	2
	Понятие о сознании. Основные признаки сознания. Психологическая характеристика сознания. Физиологические основы психики человека. Роль речи в функционировании человеческого сознания. Основные направления фило- и онтогенетического развития сознания. Сознание и бессознательное.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	1
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Ощущение и восприятие.</b>	2
	Общее понятие об ощущении. Виды ощущений. Основные свойства и характеристики ощущений. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений. Характеристика основных видов ощущений. Общая характеристика восприятия. Физиологические основы восприятия. Основные свойства и виды восприятия. Индивидуальные различия в восприятии. Предмет и фон в восприятии. Взаимоотношение целого и части в восприятии. Восприятие пространства, движения и времени.	
	<i>Практическое занятие № 1 – анализ статей по теме «Восприятие в гештальт-теории»</i>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: заполнение таблицы «Виды восприятия»</i>	1
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Внимание и память.</b>	2
	Понятие внимания. Основные виды внимания. Основные характеристики свойств внимания. Развитие внимания. Определение и общая характеристика памяти. Основные виды памяти. Основные процессы и механизмы памяти. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие.	
	<i>Практическое занятие № 2 – диагностика внимания и памяти.</i>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</i>	2
<b>Тема 1.6.</b>	<b>Воображение.</b>	2
	Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности. Природа воображения. Виды воображения. Механизмы переработки представлений в воображаемые образы. Индивидуальные особенности воображения. Воображение и личность. Воображение и творчество.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	1
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Мышление и речь.</b>	2
	Природа мышления. Основные фазы мыслительного процесса. Основные операции мыслительной деятельности. Понятие. Умозаключение. Основные виды мышления. Решение сложных мыслительных задач и творческое мышление. Общая характеристика речи. Физиологические основы речи. Речь и общение. Функции речи. Различные виды речи. Речь и мышление.	
	<i>Практическое занятие № 3 – диагностика мышления, интеллекта.</i>	1

	<i>Контрольная работа № 1 – тестирование по Разделу 1.</i>	<i>1</i>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	<i>2</i>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Психология личности.</b>	<b>11/7</b>
<b>Тема 2.1</b>	<b>Личность и ее особенности.</b>	<b>3</b>
	Общее понятие о личности. Взаимосвязь социального и биологического в личности. Формирование и развитие личности. Общая характеристика способностей человека. Уровни развития способностей и индивидуальные различия. Развитие способностей. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их психологическая характеристика. Взаимосвязь темперамента с экстраверсией – интроверсией. Понятие о характере. Формирование характера. Акцентуации характера.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: определение своего доминирующего типа темперамента. Составление сравнительной таблицы, отражающей два теоретических подхода к определению и содержанию акцентуаций характера А.Е. Личко и К. Леонгарда.</i>	<i>2</i>
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Эмоционально-волевая сфера .</b>	<b>2</b>
	Понятие об эмоциях и чувствах. Классификации эмоций, различные основания для классификации. Особенности проявления, переживания, выражения отдельных эмоций – страха, гнева, радости, стыда и т.п. Соотношение эмоций и чувств. Виды чувств. Эмоциональная зрелость и эмоциональная культура. Общая характеристика волевых действий. Основные психологические теории воли. Структура волевого действия. Волевые качества человека и их развитие.	
	<i>Практическое занятие № 4 – диагностика волевого самоконтроля, уровня тревожности.</i>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	<i>2</i>
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Направленность личности.</b>	<b>2</b>
	Понятие о направленности личности и мотивации деятельности. Психологические теории мотивации. Основные закономерности развития мотивационной сферы. Мотивация и деятельность. Мотивация и личность.	
	<i>Практическое занятие № 5 - диагностика мотивационной структуры личности</i>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	<i>2</i>
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Психические состояния и их регуляция.</b>	<b>2</b>
	Общее понятие об адаптации человека, о функциональном состоянии организма. Общая характеристика состояний организма и психики. Понятие об эмоциональном стрессе. Регуляция эмоциональных состояний.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: диагностика психических состояний в течение дня.</i>	
	<i>Контрольная работа № 1</i>	<i>2</i>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Возрастная психология</b>	<b>8/4</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Основные концепции психического развития человека в онтогенезе.</b>	<b>2</b>
	Психическое развитие как развитие личности: психоаналитический подход, теория психосоциального развития личности Э. Эриксона. Психическое развитие как проблема научения правильному поведению: бихевиоризм о закономерностях детского развития. Психическое развитие ребенка как проблема социализации: теории социального научения. Психическое развитие ребенка как развитие интеллекта: концепция Ж.Пиаже.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: составление таблицы «Концепции психического развития»</i>	<i>1</i>
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Основные закономерности психического развития человека в отечественной психологии.</b>	<b>2</b>
	Культурно-исторический подход к пониманию психического развития Л.С. Выготского. Представления о периодизации и возрастной динамике Д.Б. Эльконина.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: составление таблицы «Закономерности психического развития человека в отечественной психологии»</i>	<i>1</i>
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Онтогенетическое психическое развитие человека.</b>	<b>3</b>
	Особенности психического развития в младенческом, раннем, дошкольном, младшем школьном, подростковом, юношеском возрасте.	

	Особенности психического развития в период взрослости (молодость, зрелость, старость).	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: составление таблицы «Особенности психического развития на разных возрастных ступенях»</i>	2
	<i>Контрольная работа № 2 – тестирование по Разделу 3.</i>	1
<b>Раздел 4.</b>	<b>Психология физического воспитания и спорта</b>	28/15
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Психология физического воспитания и спорта.</b>	2
	Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Отличительные черты. Связующие черты. Задачи психологии физического воспитания и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. Психологическая систематика видов спорта.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: заполнение таблицы «Формы противоборства соперников и взаимодействия партнеров»</i>	1
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Возникновение и современное состояние психологии физического воспитания и спорта.</b>	2
	Первый международный конгресс по психологии спорта в Риме. Развитие психологии спорта в Европе, США и России. Современное состояние психологии спорта.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</i>	1
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Физическая культура и спорт как виды человеческой деятельности.</b>	2
	Характеристика видов человеческой деятельности. Общая характеристика спорта как вида человеческой деятельности. Понятие «спортивная деятельность». Мотивы спортивной деятельности. Действия и операции в спортивной деятельности. Продукт спортивной деятельности.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</i>	1
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Психологические особенности спортивной деятельности.</b>	2
	Направленность и цели спортивной деятельности. Методы изучения мотивации к занятиям спортивной деятельностью. Взаимодействие в спортивной деятельности. Психологическая особенность спортивного соревнования.	
	<i>Практическое занятие № 6 – диагностика мотивации к спортивной деятельности</i>	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	2
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Общение в спортивной деятельности.</b>	2
	Понятие «общение» (коммуникация). Особенности общения в спорте. Взаимопонимание. Взаиморегуляция в спортивной деятельности. Характеристика средств общения. Особенности использования средств общения в спортивной деятельности, их регламентированность, краткость, выразительность, завуалированность. Особенности общения во время соревновательной деятельности.	
	<i>Практическое занятие № 7 – формирование навыков эффективной коммуникации для решения задач спортивной деятельности</i>	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: разработка индивидуального психологического профиля вида спорта.</i>	1
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Проблема личностных особенностей в спорте.</b>	2
	Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом. Агрессивность спортсменов. Оценка личностных качеств спортсменов по опроснику Р. Кэттелла. Личность идеального тренера. Авторитарность тренера.	
	<i>Практическое занятие № 8 - оценка личностных качеств спортсменов по опроснику Р. Кэттелла.</i>	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</i>	1
<b>Тема 4.7.</b>	<b>Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации.</b>	2
	Спорт как трудовая деятельность. Структура многолетнего процесса занятий спортом. Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней тренировки.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</i>	1
<b>Тема 4.8.</b>	<b>Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью.</b>	2
	Основы управления в спортивной тренировке. Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. Психические состояния. Их объективная	

	и субъективная оценка. Состояния тренированности и «спортивной формы». Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Контроль психической подготовленности.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: заполнение таблицы «Объективная и субъективная оценка психических состояний».</i>	<i>2</i>
	<i>Контрольная работа № 3 – тестирование по Разделу 4.</i>	<i>1</i>
<b>Тема 4.9.</b>	<b>Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов.</b>	<b>3</b>
	Состояния соревновательной готовности спортсмена. Рациональная подготовка к стартам. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности». Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний. Состояние оптимальной боевой готовности (ОБС) и его компоненты.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	<i>2</i>
<b>Тема 4.10.</b>	<b>Стресс и психическая напряженность в спорте.</b>	<b>2</b>
	Понятие о стрессе. Влияние стресса на успешность спортсменов. Симптомы дистресса у спортсменов. Нервно-психическое напряжение и его признаки. Стадии развития утомления.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	<i>1</i>
<b>Тема 4.11.</b>	<b>Особенности мышления спортсменов.</b>	<b>2</b>
	Особенности мышления спортсменов. Типические черты: наглядность, образность, быстрота и интенсивность, включенность, ситуативность. Концептуальные модели.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	<i>1</i>
<b>Тема 4.12.</b>	<b>Спортивная психодиагностика и коррекция эмоциональных состояний.</b>	<b>2</b>
	Спортивная психодиагностика. Цветовой тест отношений (тест Люшера). Аутогенная тренировка. Другие виды психорегулирующих тренировок. Мысленный разбор своих действий.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – домашнее задание: ответ на контрольные вопросы.</i>	<i>1</i>
	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>2</i>
	<b>Всего:</b>	<b>105</b>

## **2.4. Темы рефератов.**

1. Формирование мотивации к занятиям спортивной деятельностью.
2. Особенности общения в спортивной деятельности.
3. Психологическая характеристика видов спорта.
4. Значение мышления и речи в саморегуляции при выполнении двигательного действия.
5. Роль антиципации в планировании и регуляции тактических действий.
6. Элементы рефлексивного управления и внутренней речи в овладении тактическими действиями.
7. Характеристика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
8. Волевое усилие.
9. Характеристика волевых качеств.
10. Пути воспитания волевых качеств у спортсмена.
11. Общие черты психического склада личности.
12. Природные особенности личности.
13. Характеристика спортивного соревнования как особого вида деятельности.
14. Состояние психической готовности к соревнованию.
15. Особенности психологической подготовки к спортивному соревнованию.
16. Содержание непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия.
17. Уровни эмоционального возбуждения спортсмена перед стартом и его регуляция.
18. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний спортсмена перед стартом.
19. Стили руководства командой.
20. Лидеры в спортивной команде.
21. Характеристика психологического климата в спортивной команде.
22. Конфликтные взаимоотношения в команде.
23. Двигательная активность и психическое развитие человека.
24. Развитие познавательных процессов на уроках физкультуры
25. Причины снижения интереса к занятиям физическими упражнениями у старшеклассников.
26. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
27. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета психологии, или, при его отсутствии, кабинета оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

- ученические парты;
- ученические стулья;
- классная доска;
- экран для мультимедиа проектора;
- учебники.

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер.  
 Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.  
 Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

- Дубровина И.В. Психология / Под ред. Дубровиной И.В. Учебник. (12-е изд., стер.). – М. Издательский центр «Академия», 2014 г.

**Дополнительные источники:**

- Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса, 2004. – 127 с.
- Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М., 1968 – 128 с.
- Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М., 1976 – 123 с.
- Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М., 1986 – 248 с.
- Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. - М.: Смысл, 2001. – 511 с.
- Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2008. - 583 с.
- Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. - М., 1999. - 456 с.
- Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М., 2003. - 688 с.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2002 – 313 с.
- Шаповаленко И.В. - Возрастная психология. – М., 2005. – 349 с.
- Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1978. – 135 с.
- Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., 1981. – 112 с.
- Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев, 1987. – 165 с.
- Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие.- СПб., 2009.- 256 с.
- Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна, 2002. – 320 с.
- Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб., 2000. - 512 с.
- Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб., 2002. – 480 с.
- Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М., 2009. - 704 с.
- Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1973. – 216 с.
- Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко.- СПб., 2007.- 490 с.
- Стресс и тревога в спорте / Сост. Ханин Ю.Л. – М.: ФиС, 1983. – 287 с.
- Уэнсберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001. – 335 с.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 1.1. Определять цели и задачи,	знать/понимать:	

<p>планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• применять знания по психологии при решении педагогических задач;</li> <li>• выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;</li> <li>• основы психологии личности;</li> <li>• закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;</li> <li>• возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;</li> <li>• особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;</li> <li>• групповую динамику;</li> <li>• понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;</li> <li>• основы психологии творчества;</li> <li>• психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• влияние спортивной деятельности на психологическое</li> </ul>	<p><b>Текущая аттестация:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. теоретические задания;</li> <li>2. практические задания;</li> <li>3. защита рефератов и презентаций;</li> <li>4. контрольные срезы.</li> </ol> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачет</p> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</li> </ul>
---	--	--

<p><i>ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.</i></p>	<p><i>состояние личности и коллектива (команды);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основы психологии тренировочного процесса;</i></li> <li><i>основы спортивной психодиагностики</i></li> </ul>	
---	---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<p><b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b></p>	<p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки</b></p>
<p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>– демонстрация интереса к будущей профессии</p>	<p><i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p>
<p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>– выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки;</p> <p>– оценка эффективности и качества выполнения;</p>	
<p><b>ОК 3.</b> Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<p>– решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно-спортивной подготовки;</p>	
<p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>– эффективный поиск необходимой информации;</p> <p>– использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет;</p> <p>– использование различных источников при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики.</p>	
<p><b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>– разработка планирующей документации;</p> <p>– создание баз данных результатов и их учет;</p> <p>– использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ.</p>	
<p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<p>– взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения;</p> <p>– умение выбирать эффективный стиль общения при взаимодействии с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов);</p> <p>– с преподавателями, в ходе обучения</p> <p>– с коллегами в ходе производственной практики.</p>	
<p><b>ОК 7.</b> Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	<p>– самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <p>– умение проводить самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач;</p> <p>– формулировать уровень ответственности за результат выполнения задания.</p>	

<p><b>ОК 8.</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля;</li> <li>– составление плана и качество выполнения заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики;</li> <li>– определение этапов и содержания работы по реализации самообразования.</li> </ul>	
<p><b>ОК 9.</b> Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение формулировать цели профессиональной деятельности на среднесрочную и долгосрочную перспективу;</li> <li>– умение применять общедоступные средства современных технологий в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<p><b>ОК 10.</b> Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение техники безопасности.</li> <li>– использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>- применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта.</li> </ul>	

### 2.3. Календарно-тематический план.

№ п\п	Разделы и темы	Распределение часов		Всего часов	Дата проведения
		Лекции	Пр. занят		
<b>1 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение в общую психологию. Психология познавательных процессов.</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	
Тема 1.	Введение в психологию.	3	--	3	
Тема 2.	Краткая история психологической науки.	2	--	2	
Тема 3.	Природа человеческого сознания. Сознание и бессознательное.	2	--	2	
Тема 4.	Ощущение и восприятие.	2	1	3	
Тема 5.	Внимание и память.	2	1	3	
Тема 6.	Воображение.	2	--	2	
Тема 7.	Мышление и речь.	2	1	3	
	<b>Контрольная работа № 1.</b>	<b>--</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Психология личности.</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	
Тема 1.	Личность и ее особенности.	3	--	3	
Тема 2.	Эмоционально-волевая сфера.	2	1	3	
Тема 3.	Направленность личности.	2	1	3	
Тема 4.	Психические состояния и их регуляция.	2	--	2	
	<b>Контрольная работа № 1</b>	<b>--</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	
<b>2 семестр</b>					
<b>Раздел 3.</b>	<b>Возрастная психология</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
Тема 1.	Основные концепции психического развития человека в онтогенезе.	2	--	2	
Тема 2.	Основные закономерности психического развития человека в отечественной психологии.	2	--	2	
Тема 3.	Онтогенетическое психическое развитие человека.	3	--	3	
	<b>Контрольная работа № 2.</b>	<b>--</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Психология физического воспитания и спорта</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
Тема 1.	Возникновение и современное состояние психологии физического воспитания и спорта.	2	--	2	
Тема 2.	Возникновение и современное состояние психологии физического воспитания и спорта.	2	--	2	
Тема 3.	Физическая культура и спорт как виды человеческой деятельности.	2	--	2	
Тема 4.	Психологические особенности спортивной деятельности.	2	1	3	
Тема 5.	Общение в спортивной деятельности.	2	1	3	
Тема 6.	Проблема личностных особенностей в спорте.	2	1	3	
Тема 7.	Проблема спортивного отбора и спортивной ориентации	2	--	2	
Тема 8.	Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью.	2	--	2	
	<b>Контрольная работа № 3.</b>	<b>--</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
Тема 9.	Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов.	2	--	2	
Тема 10.	Стресс и психическая напряженность в спорте.	2	--	2	
Тема 11.	Особенности мышления спортсменов.	2	--	2	
Тема 12.	Спортивная психодиагностика и коррекция эмоциональных состояний.	2	--	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>--</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>38</b>	
--	---------------	-----------	----------	-----------	--