

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**

**Утверждаю
Проректор по УВР
П.Ф. Зубаилова
«16» июня 2025 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 12. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Для специальности
49.02.01 Физическая культура**

Квалификация: Учитель физической культуры

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчик:

ст.преподаватель ПЦК ППд А.К. Ашурбеков
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
Педагогики и психологии

«13» июня 2025г., протокол №11
Председатель ПЦК к.п.н. М.А.Шахбазова
(степ.,инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология физического воспитания и спорта»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования базовой подготовки по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина **ОП.12. Психология физического воспитания и спорта** относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- определять и представлять аргументировано собственное отношение к дискуссионным проблемам в педагогике;
- вести диалог-беседу общего характера, использовать правила речевого этикета;
- использовать стандартное программное обеспечение в профессиональной деятельности;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего

организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

➤ использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

➤ использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

➤ определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

➤ использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

➤ определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

➤ использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

➤ оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;

➤ аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;

➤ бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;

➤ уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

➤ организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

➤ организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

знать:

➤ способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры;

➤ условия формирования личности, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры, понимать роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении, нравственных обязанностей человека по отношению к другим людям;

➤ сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

➤ психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся;

➤ функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

➤ историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;

➤ способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

➤ способы медико-биологического, педагогического, психологического изучения занимающихся;

➤ принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

➤ истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов;

➤ организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры;

➤ организационные и экономические основы сферы физической культуры и спорта;

иметь практический опыт:

➤ определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

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 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
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.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
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 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.
ЛР 21. Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.
ЛР 22. Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.
ЛР 36. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 90 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 8 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 82 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
Содержание учебного материала	4
Практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	82
в том числе:	
Выполнение домашнего задания	82
<i>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</i>	

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Введение в психологию физического воспитания.	1	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Предмет психологии физического воспитания и спорта.</p> <p>Педагогическая направленность психологии физического воспитания.</p>	1	1
	2	Психология спорта как прикладная отрасль психического знания.		
	3	Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.		
		<p>Самостоятельная работа</p> <p>Психологическая классификация видов спорта</p> <p>Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.</p>	4	
Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.		<p>Практические занятия</p> <p>Особенности проявления памяти. Основные процессы памяти.</p> <p>Память в свете современной науки. Виды памяти. Индивидуальные различия памяти и ее развитие.</p> <p>Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.</p> <p>Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.</p>	1	

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Физиологические основы внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Значение внимания в деятельности.</p> <p>Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности восприятия. Физиологические основы восприятия. Классификация восприятий. Восприятие как деятельность.</p> <p>Особенности мыслительной деятельности. Физиологические механизмы мышления. Логика и психология мышления. Мышление как процесс. Мышление и решение задач. Виды</p>		16	
<p>Тема 3.</p> <p>Психологические особенности спортивной деятельности.</p>	1	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Психологическая характеристика физических качеств.</p>	1	1, 2, 3
	2	Психологические основы формирования двигательного навыка. Стадии формирования		
	3	<p>Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.</p> <p>Специализированные восприятия в спорте.</p> <p>психического напряжения. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Роль представлений в управлении движениями.</p> <p>Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическая структура двигательного действия.</p> <p>Предсоревновательные психические состояния.</p>		14	

Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики.	1	Практические занятия Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Психологические особенности тактической подготовки. Связь тактической подготовки спортсмена с развитием психических функций. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.	1	
	Самостоятельная работа Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологические физической подготовки. Особенности осознания физических качеств. Краткая психологическая характеристика основных физических качеств. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологические особенности технической подготовки. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов и функций. Психологические особенности		16	
Тема 5. Психология личности учителя физической	Содержание учебного материала		1	1, 2, 3
	1	Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры.		
	2	Умения учителя физической культуры.		

культуры и тренера.	Самостоятельная работа Стиль деятельности учителя физической культуры. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Психологические особенности личности тренера	6	
Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках	Практические занятия Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности	1	
	Самостоятельная работа Ученик – субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности.	6	
Тема 7. Психология личность спортсмена.	Самостоятельная работа Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.	10	
Тема 8. Социальная психология спортивных групп.	Самостоятельная работа Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе. системе «спортсмен-спортсмен» Социально-психологический климат. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общения. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».	6	

Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Содержание учебного материала	1	1,2,3
	Мотивация спортивной деятельности.		
	Психологические основы диагностики в спорте. Методика психодиагностических измерений в		
	Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Методы исследования психических процессов. Методы диагностики функциональных состояний. Методы изучения групповой деятельности.		
	Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка		
	Практические занятия	1	
	Психологические основы отбора в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Система психологического отбора спортсмена.		
	Самостоятельная работа	4	
	Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.		
	Итого	90	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет педагогики и психологии

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 27 (3 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

2. Раянова, Ю. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся : учебное пособие : [16+] / Ю. Ю. Раянова, О. В. Курагина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 248 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573638>

3. Бойко, А. В. Личностные ресурсы устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов / А. В. Бойко; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : б.и., 2021. – 73 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615244>

Дополнительная литература:

1. Усольцева, В. В. Социально-психологическое обучение участников образовательного процесса : учебно-методическое пособие : [16+] / В. В. Усольцева ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2020. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616318>

2. Распопова, А.С. Психологический тренинг в физической культуре и спорте: методическое пособие / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 117 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=565012>

3. Бойко, А. В. Личностные ресурсы устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов / А. В. Бойко ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : б.и., 2021. – 73 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615244>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](#) // www.biblioclub.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ определять и представлять аргументировано собственное отношение к дискуссионным проблемам в педагогике;➤ вести диалог-беседу общего характера, использовать правила речевого этикета;➤ использовать стандартное программное обеспечение в профессиональной деятельности;➤ планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;➤ использовать в своей деятельности профессиональную лексику;➤ определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического	<p>- <i>устный и письменный опрос</i></p> <p>- <i>выполнение тестовых заданий, самостоятельных работ</i></p> <p>- <i>выполнение и защита практических работ.</i></p>

воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-

спортивных занятий;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;
- бесконфликтно общаться с

различными субъектами педагогического процесса;

- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

обучающийся должен знать:

- способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры;
- условия формирования личности, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры, понимать роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении, нравственных обязанностей человека по отношению к другим людям;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности

развития физических качеств и двигательных умений занимающихся;

- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;
- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;
- способы медико-биологического, педагогического, психологического изучения занимающихся;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов

массовых разрядов;

- организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры;
- организационные и экономические основы сферы физической культуры и спорта.

иметь практический опыт:

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.