

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Психология спорта

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена
специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(программа углублённой подготовки)

ВОЛОГДА
2015

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО).

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Организация–разработчик: БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчик: Манько Жанна Владиславовна, преподаватель психологии

Рекомендована научно-методическим советом БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» протокол № 1 от «26» августа 2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология спорта»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ повышения квалификации педагогов дополнительного образования, а также составлении программ профессиональной переподготовки Педагогика дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл (общеобразовательные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена (вариативная часть).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;
- психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;
- психологические основы личности спортсмена;
- особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- специфика самооценки и системы притязаний спортсменов;
- особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;
- влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 102 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов; самостоятельной работы обучающегося 34 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 102 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 68 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 15 |
| контрольные работы | 3 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 34 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета(2 часа)</i> | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ СПОРТА | | | |
| Тема 1. Психология спорта как наука | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие психологии ФК и С. 2. Взаимосвязь с другими науками и спортивной практикой. 3. История развития психологии ФК и С как науки. 4. Задачи физического воспитания и психологии спорта. 5. Методы психологии физической культуры и спорта <p>Контрольная работа по разделу</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к контрольной работе 2. Подготовка конспекта «Виды спортивной подготовки». | 3 | 3 2 3 3 1 |
| Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | |
| Тема 2.1. Общая характеристика спортивной деятельности | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности современного спорта. 2. Виды спортивной подготовки спортсменов. 3. Понятие стресса и дистресса. Стадии стресса (по Г. Селье). 4. Понятие эмоциональной устойчивости. <p>Лабораторная работа «Диагностика эмоциональной устойчивости».</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Анализ психологических особенностей ИВС (избранного вида спорта)» 2. Заполнить таблицу « Структура спортивной деятельности». | 2 | 2 1 3 3 |
| Тема 2.2. Психология тренировочного процесса | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цели и задачи спортивной тренировки. 2. Особенности тренировочного процесса. 3. Психическое напряжение, его виды. Стадии перенапряжения. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспект источников по вопросам (по выбору обучающегося): «Стили тренировки», «Особенности личности тренера», «Тренировочный процесс, его характеристика» 2. Анализ ситуаций | 6 | 2 3 3 |
| Тема 2.3. Психология соревновательной | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие эмоционального напряжения, его составляющие (по П.В. Симонову), факторы. 2. Предстартовое состояние, его формы : боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия. 3. Динамика психического напряжения (закон Йерка-Додсона). | 6 | 3 2 1 |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| деятельности спортсмена | 4. | Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям (структура общей психологической подготовки, специальная психологическая подготовка, элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц.Пуни)). Понятие аутотренинга. | | 3 |
| | Практические занятия: 1. Семинар на тему «Психическая надежность и отбор в спорте» | | 2 | |
| | Контрольная работа по разделу | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Конспект источников на тему «Психическая надежность и отбор в спорте», 2. Подготовка к семинарскому занятию (подготовка сообщений) и контрольной работе. | | 6 | |
| Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА | | | | |
| Тема 3.1. Специфика мотивации спортсменов | Содержание учебного материала | | | 3 |
| | 1. | Структура личности по А.Г.Ковалеву. | | 2 |
| | 2. | Понятие мотива. Специфика мотивационной сферы спортсмена на разных стадиях спортивной деятельности. Мотив достижения: понятие, тенденции (надежда на успех, избегание неудач), показатели. | 7 | 3 |
| | Лабораторная работа «Диагностика мотивации достижения (методика Т. Элерса)» | | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание эссе на тему: «Роль мотивации достижения для спорта высших достижений», «Способности и задатки. Их влияние на мотивы выбора вида спорта», «Уровень достижения и уровень притязания, их проявление в спортивной деятельности». | | 5 | 2 | |
| Тема 3.2. Самооценка и уровень притязаний спортсменов | Содержание учебного материала | | | 2 |
| | 1. | Понятие самооценки. Виды самооценки. | | 3 |
| | 2. | Уровень притязаний. Характеристика видов уровней притязаний. | 3 | 1 |
| | 3. | Связь самооценки и уровня притязаний в спорте. | | |
| 4. | Понятие самоуважения. | | | |
| Лабораторная работа «Диагностика самоотношения спортсмена (МИС С.Р. Пантелеева)» | | 1 | 1 | |
| Тема 3.3. Эмоционально-волевая сфера спортсмена | Содержание учебного материала | | | 3 |
| | 1. | Особенности эмоциональной сферы спортсменов. | | |
| | 2. | Экспрессивные стили спортсмена. | 6 | |
| | 3. | Понятие воли. Волевые качества. | | |
| | Лабораторная работа «Диагностика волевых особенностей (методика М.В. Чумакова)» | | 1 | |
| | Практическое занятие: семинар на тему «Риск в спорте» | | 1 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: 1. Сообщение на тему «Риск в спорте», подготовка к семинару 2. Анализ ситуаций. | | 3 | 1 | |
| Тема 3.4. Свойства личности | Содержание учебного материала | | | 1 |
| | 1. | Понятие темперамента, его свойства. | 6 | |
| 2. | Интроверсия/экстраверсия, эмоциональная возбудимость, невротичность. | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортсмена | 3. | Типы темперамента. Темперамент как фактор формирования индивидуального стиля спортивной деятельности. | | 3 |
| | Лабораторные работы: 1. Диагностика психологического типа личности спортсмена (методика Д. Кейрси). | | 2 | |
| | Практическое занятие: дискуссия на тему «Спортсменом рождаются или становятся?» | | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Привести примеры различных акцентуации личности (на примере выдающихся спортсменов и тренеров), «Анализ проявлений свойств темперамента в ИВС», Акцентуации личности (на примере выдающихся спортсменов и тренеров) | | 5 | |
| Содержание учебного материала | | 6 | 1 2 2 2 3 | |
| Тема 3.5. Влияние спорта на развитие личности спортсмена | 1. | | | Понятие социализации. |
| | 2. | | | Основные направления пониманию проблемы влияния спорта на психологические свойства личности. (Б.Кретти, Дойл, Б.Огилви, А.Государев) |
| | 3. | | | Классификация спортсменов по стилям спортивной деятельности. |
| | 4. | | | Психологическая систематика видов спорта. |
| | 5. | | | Психологические требования к спортсменам в различных видах спорта. |
| | 6. | Завершение спортивной карьеры (причины, статистика, трудности). | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: 1. Познакомиться и сделать конспект статей 2. Составление профессиограммы спортивного тренера | | 5 | | |
| Тема 3.6. Психология спортивных групп | Содержание учебного материала | | | 3 |
| | 1. | Понятие социальной группы. Виды групп. | | |
| | 2. | Психологическая характеристика групп. | | |
| | 3. | Структура и динамика спортивной группы. | | 2 |
| | Лабораторная работа «Метод социометрии» | | | 1 |
| | Практическое занятие: Круглый стол на тему «Социально-психологические особенности спортивной команды». | | 1 | |
| Контрольная работа по разделу | | 1 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к практическому занятию, контрольной работе. 2. Подготовка к итоговому зачету по дисциплине. | | 6 | | |
| Дифференцированный зачет по дисциплине «Психология спорта» | | 2 | | |
| Всего: | | 102 | | |

**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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии.

Оборудование учебного кабинета: парты, стулья, доска с освещением, рабочее место преподавателя (письменный и компьютерный стол, стул), настенные стенды.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, телевизор, видеоплеер DVD.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – Москва: Юрайт, 2017. – 338 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

1. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва: Академический Проект, 2013. – 420 с.

Интернет-ресурсы

1. Bookap.info [Электронный ресурс]: психологическая библиотека. – Режим доступа: <http://bookap.info/>
2. Лаборатория физической культуры и практической психологии [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://self-master-lab.ru/?yclid=18429627174299111395>

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 обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач; • выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся; • использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> - практические работы (самотестирование); - письменные домашние задания; - участие в тренингах и дискуссиях; - промежуточное тестирование по отдельным разделам дисциплины; - самостоятельные работы. |
| <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой; • психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса; • психологические основы личности спортсмена; • особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности; • специфика самооценки и системы притязаний спортсменов; • особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов; • влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды). | <ul style="list-style-type: none"> - фронтальный и индивидуальный опрос; - письменные домашние задания; - практические работы (самотестирование); - экспертная оценка работы на семинарских занятиях; - индивидуальные задания; - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы; - тестирование по отдельным разделам дисциплины; |