

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).

Представленные умения и знания направлены на формирование общих и профессиональных компетенций:

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 руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.

ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.

ПК 1.4. Оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы.

ПК 1.5. Анализировать занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки.

ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в досуговых мероприятиях.

ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты досуговых мероприятий.

ПК 3.1. Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся.

ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области дополнительного образования детей.

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	
Тема 3.5. Влияние спорта на развитие личности спортсмена	Содержание учебного материала			
	1.	Понятие социализации.		1
	2.	Основные направления пониманию проблемы влияния спорта на психологические свойства личности. (Б.Кретти, Дойл, Б.Огилви, А.Государев)	6	2
	3.	Классификация спортсменов по стилям спортивной деятельности.		2
	4.	Психологическая систематика видов спорта.		2
	5.	Психологические требования к спортсменам в различных видах спорта.		2
	6.	Завершение спортивной карьеры (причины, статистика, трудности).	3	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Познакомиться и сделать конспект статей 2. Составление профессиограммы спортивного тренера		5		
Тема 3.6. Психология спортивных групп	Содержание учебного материала			
	1.	Понятие социальной группы. Виды групп.	3	1
	2.	Психологическая характеристика групп.		2
	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.

Формируемые ОК и ПК	Результаты обучения (освоенные умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.</p> <p>ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.</p> <p>ПК 1.4. Оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы.</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся умеет:</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. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся знает:</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; <p>влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).</p>	<p>Практические работы (самотестирование)</p> <p>Письменные домашние задания</p> <p>Участие в тренингах и дискуссиях</p> <ul style="list-style-type: none"> - промежуточное тестирование по отдельным разделам дисциплины, - самостоятельные работы - фронтальный и индивидуальный опрос, - письменные домашние задания, -экспертная оценка работы на семинарских занятиях, - индивидуальные задания

<p>ПК 1.5. Анализировать занятия.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки.</p> <p>ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия.</p> <p>ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в досуговых мероприятиях.</p> <p>ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты досуговых мероприятий.</p> <p>ПК 3.1. Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся.</p> <p>ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области дополнительного образования детей.</p>		
--	--	--