

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 08 ПСИХОЛОГИЯ

Цель: применение психологических знаний в профессиональной и повседневной жизни для понимания человека во всем многообразии и динамичности его внутреннего (психического) мира: обнаружения сил, оказывающих влияние на поведенческие, умственные и другие психические процессы; влияния физических нагрузок на психическую сферу человека.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

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

знать:

- 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;
- 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.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	20
Внеаудиторная самостоятельная	14
Обязательная аудиторная:	6
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Психология как наука, ее связь с педагогической наукой и практикой. Основы психологии личности. Предмет, задачи и методы возрастной и педагогической психологии	1	4
Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте	1	2
Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды)	1	2
Основы психологии тренировочного процесса	1	2
Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности	1	2

Документ подписан электронной подписью.

Основы спортивной психодиагностики	1	2
ВСЕГО	6	14

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:

1	система самоуправления	A	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
2	направленность личности	B	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
3	способности	C	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
4	черты характера.	D	избирательное отношение спортсмена к действительности.

2. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. подчинением достижению успеха в спорте.

3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. подчинением достижению успеха в спорте.

4. Мотивы стадии специализации характеризуются:

- A. формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта.
- B. динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе.
- C. подчинением достижению успеха в спорте.

5. Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

6. Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
- D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.

7. Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы:

- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
- B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.

Документ подписан электронной подписью.

- C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
 - D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
8. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:
- A. формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного поведения.
 - B. обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума.
 - C. формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности.
 - D. формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
9. Физическая подготовка - это:
- A. упражнения, вызывающие утомление, усталость.
 - B. педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.
 - C. выполнение специфических двигательных действий.
 - D. целенаправленное совершенствование психических процессов.
10. Проявления какого качества на уровне «большого» спорта неразрывно связано с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой:
- A. ловкость
 - B. выносливость
 - C. сила
 - D. быстрота
11. Совершенствование, какого физического качества происходит в процессе в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.
- A. ловкость
 - B. выносливость
 - C. сила
 - D. быстрота
12. Для спортсмена эти ощущения играют весьма важную роль в процессе создания первичных представлений о движении, а также в ориентации и коррекции выполняемых движений:
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения
 - C. осязательные и органические ощущения
 - D. слуховые ощущения
13. У спортсмена эти ощущения задействованы в освоении и совершенствовании техники спорта: пример- спортсмен не падает, только потому, что одно неустойчивое положение сменяется таким же, но в противоположную сторону:
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения
 - C. осязательные и органические ощущения
 - D. слуховые ощущения
14. У спортсмена эти ощущения занимают видное место, особенно в видах спорта, связанных с различными спортивными снарядами, мячом, клюшкой, управлением средствами движения, а также служат отправной точкой многих технических действий в единоборствах
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения
 - C. осязательные и органические ощущения
 - D. слуховые ощущения
15. У спортсмена эти ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролирующую и информационную роль в ритмической организации движений.
- A. зрительные ощущения
 - B. вестибулярные ощущения

Документ подписан электронной подписью.

С. осязательные и органические ощущения

Д. слуховые ощущения

16. Тактика – это:

А. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.

В. индивидуальные особенности спортсмена.

С. специфика спортивной деятельности.

Д. конкретные действия соперников.

17. Воля – это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

18. Целеустремленность - это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

19. Настойчивость – это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.

В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

20. Дисциплинированность - это:

А. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.


В. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.

С. способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Д. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Документ подписан электронной подписью.

	ПОДЛИННОСТЬ ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.	НЕ	ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПОДПИСЬ			
Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи		
Сертификат:	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B		
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU		
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru		
Срок действия:	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03		
Дата и время создания ЭП:	19.10.2023 13:59:59 UTC+03		