

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной  
12 января 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 06 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
<b>Максимальная</b>	20
<b>Внеаудиторная самостоятельная</b>	14
<b>Обязательная аудиторная:</b>	6
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	2
<b>Форма промежуточной аттестации:</b> 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
Основы спортивной психодиагностики	1	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>	<b>14</b>

**Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины**

**1. Соотнесите компоненты структуры личности с их правильными характеристиками:**

<b>1</b>	система самоуправления	<b>А</b>	эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент.
<b>2</b>	направленность личности	<b>В</b>	«Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль.
<b>3</b>	способности	<b>С</b>	в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств.
<b>4</b>	черты характера.	<b>Д</b>	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.
- 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.

Документ подписан электронной подписью.

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
- C. осязательные и органические ощущения
- D. слуховые ощущения

16. Тактика – это:

- A. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.
- B. индивидуальные особенности спортсмена.
- C. специфика спортивной деятельности.
- D. конкретные действия соперников.

Документ подписан электронной подписью.

17. Воля – это:

- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. 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.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

18. Целеустремленность - это:

- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. 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.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

19. Настойчивость – это:

- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. 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.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

20. Дисциплинированность - это:

- A. ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- B. неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- C. 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.
- D. сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДТВЕРЖДЕНА.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E
<b>Владелец:</b>	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
<b>Издатель:</b>	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	06.04.2022 10:38:32 UTC+03

Документ подписан электронной подписью.