

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
20 апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 01 ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

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;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
- обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;
- определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;

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;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом;

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	32
Внеаудиторная самостоятельная	20
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	12
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	8
практические занятия (онлайн-консультации)	4
Форма промежуточной аттестации: Экзамен	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Психология как наука, ее связь с педагогической наукой и	1	2

практикой. Основы психологии личности. Предмет, задачи и методы возрастной и педагогической психологии		
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
Роль тренера в спортивном коллективе	1	1
Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности	1	2
Основы спортивной психодиагностики	1	2
Агрессия и агрессивность спортсменов	1	1
Психологические основы воспитания воли	1	1
Психологические основы тактических действий в спорте	1	1
Психологические особенности соревновательной деятельности	1	2
Психологические аспекты подготовки спортсменов	1	2
ВСЕГО	12	20

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. 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:

Документ подписан электронной подписью.


- 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.
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

Документ подписан электронной подписью.

- 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.
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

Документ подписан электронной подписью.

	ПОДЛИННОСТЬ ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.	ДОКУМЕНТА	ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПОДПИСЬ			
Общий статус подписи:	Подпись верна		
Сертификат:	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E		
Владелец:	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		
Издатель:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru		
Срок действия:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03		
Дата и время создания ЭП:	06.04.2022 12:00:28 UTC+03		