

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 25.12.2025 14:32:06  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Южно-уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**  
**Колледж ЮУрГГПУ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.18 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**  
основная профессиональная образовательная программа  
среднего профессионального образования  
**профиль профессионального образования: гуманитарный**  
**Наименование специальности:**  
49.02.01 Физическая культура  
**Уровень образования: основное общее образование**  
**Форма обучения: очная**

Челябинск  
2025

## Лист согласования

Разработчик:

преподаватель

(занимаемая должность)

  
(подпись)

Ю.В. Троицкая

(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета «18» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СШ №3»

Копейского городского округа

(занимаемая должность)



  
(подпись)

А.А.Афанасьев

(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ

(занимаемая должность)

Директор колледжа



  
(подпись)

М.Ю.Буслаева

(инициалы, фамилия)

  
(подпись)

М. Ю.Буслаева

(инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5	ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ	2

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

1.1. Программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 49.02.01 Физическая культура

1.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часа.

1.2 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Коды ОК, ПК	Дисциплинарные результаты
ОК 01. ОК 04. ОК 05. ОК 06.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3.	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 3.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
		Л	ЛЗ		ПЗ	C P C
			В т.ч. в форме практической подготовки		В т.ч. в форме практической подготовки	
<b>База 9 классов – 3 курс, 3 семестр, База 11 классов – 2 курс, 4 семестр</b>						
1.	Введение в психологию физической культуры, воспитания и спорта	2			2	
2.	Психологическая характеристика спортивной деятельности	2			2	
3.	Психология общения в спортивно-педагогической деятельности	2			2	
4.	Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры	2			2	
5.	Развитие психических процессов на занятиях физической культурой и спортом	2			2	
6.	Психологическая характеристика физических качеств и двигательных навыков	2			2	
7.	Мотивация к занятиям физической культурой и спортом	2			2	
8.	Психология спортивного коллектива	2			2	
9.	Система психологического отбора спортсменов				2	
10.	Методы психорегуляции в спорте				2	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>						
	Дифференцированный зачет					
	Итого по дисциплине					36

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология общения»**  
**(уровни освоения: 1 – ознакомительный, 2 – репродуктивный, 3 – продуктивный)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Введение в психологию физической культуры, воспитания и спорта	<b>Лекционное занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Предмет психологии физической культуры и воспитания.</li> <li>Связь психологии физической культуры, воспитания и спорта с другими науками.</li> </ol>	2	1
	<b>Практическое занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Методы психологии физической культуры, воспитания и спорта</li> <li>Актуальные направления психологии физической культуры, воспитания и спорта</li> </ol>	2	2
Тема 2. Психологическая характеристика спортивной деятельности	<b>Лекционное занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Психологические особенности спортивной деятельности</li> <li>Субъект и объект спортивной деятельности</li> <li>Психологическая структура спортивной деятельности</li> <li>Сфера взаимодействия в спортивной деятельности</li> </ol>	2	1
	<b>Практическое занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Психологические особенности спортивного соревнования</li> <li>Психологическая структура соревнования</li> <li>Эмоциональные факторы соревновательной деятельности</li> </ol>	2	2
Тема 3. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности	<b>Лекционное занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Взаимопонимание - предпосылка эффективности в общении</li> <li>Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности учителя по физической культуре и тренера</li> </ol>	2	1
	<b>Практическое занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Стили педагогического общения и барьеры в общении.</li> </ol>	2	3
Тема 4. Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры	<b>Лекционное занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Структура спортивно-педагогической деятельности</li> <li>Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности</li> </ol>	2	1
	<b>Практическое занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Авторитет учителя физической культуры.</li> <li>Творческая активность учителя, тренера.</li> </ol>	2	2

Тема 5. Развитие психических процессов на занятиях физической культурой и спортом	<b>Лекционное занятие</b> 1. Типы внимания, чередование активизации произвольного и непроизвольного внимания 2. Восприятие удаленности и глубины объектов, направления, движения. 3. Роль зрительной памяти. слуховой и словесно-логической; особенности двигательной, тактильной, вестибулярной памяти.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> 1. Учет возрастных особенностей внимания, методы поддержания устойчивости внимания 2. Восприятие последовательности, темпа и ритма 3. Интегральный образ физического упражнения как эталон для управления движениями при выполнении двигательных действий, управление процессами памяти.	2	3
Тема 6. Психологическая характеристика физических качеств и двигательных навыков	<b>Лекционное занятие</b> 1. 1.Быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость: их психологическая характеристика 2. 2.Подвижность нервных процессов как основа быстроты двигательной реакции 3. 3.Готовность к достижениям	2	2
	<b>Практическое занятие</b> 1. Целостность действия 2. Совершенство 3. Автоматизм и осознанность	2	3
Тема 7. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом	<b>Лекционное занятие</b> 1. Потребности и мотивы двигательной активности 2. Виды потребностей 3. Место потребности в физической активности в иерархии потребностей А. Маслоу 4. Общие мотивы к занятиям физической культурой и спортом	2	2
	<b>Практическое занятие</b> 1. Основные характеристики мотивации к занятиям физической культурой и спортом 2. Основные теории мотивации, используемые в спортивной деятельности	2	3
Тема 8. Психология спортивного коллектива	<b>Лекционное занятие</b> 1. Понятие и признаки спортивного коллектива. 2. Структура спортивной команды. 3. Динамические процессы в команде. Норма и групповое давление. Лидерство в спортивной команде. Процесс принятия решений в группе	2	2
	<b>Практическое занятие</b> 1. Развитие спортивной команды. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.	2	3

Тема 9. Система психологического отбора спортсменов	<b>Практическое занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование целевых признаков.</li> <li>2. Выбор прогностических признаков.</li> <li>3. Построение модели отбора.</li> <li>4. Практика спортивного отбора.</li> </ol>	2	3
Тема 10. Методы психорегуляции в спорте	<b>Практическое занятие</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы психорегуляции.</li> <li>2. Основы спортивной психодиагностики.</li> <li>3. Сравнительный анализ психорегулирующей и психомышечной тренировок.</li> </ol>	2	3
<b>ВСЕГО</b>			<b>36</b>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

### **1.2. Информационное обеспечение обучения**

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
<b>1. Основная литература</b>	
1.	Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5- 9916-9196-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/490562">https://urait.ru/bcode/490562</a>
2.	Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 292 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5- 9916-9198-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/490563">https://urait.ru/bcode/490563</a>
3.	Фоминова, А.Н. Педагогическая психология : учеб. пособие / Т.Л. Шабанова; А.Н. Фоминова .— 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : ФЛИНТА, 2021 .— 320 с. : ил. — ISBN 978-5-9765-1011-1.— URL: <a href="https://rucont.ru/efd/244884">https://rucont.ru/efd/244884</a>
<b>2. Дополнительная литература</b>	
4.	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489183">https://urait.ru/bcode/489183</a>
5.	Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова.— 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492465">https://urait.ru/bcode/492465</a>
6.	3. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений [Текст]/ Е.П. Ильин. – СПб.: Издательский дом Питер, 2010.- 576 с.
7.	4. Канке, А.А. Профессиональная этика и психология делового общения [Текст]: учебное пособие для ссузов/ А.А. Канке, И.П. Кошевая.– М.: Форум, 2013.- 304 с.
8.	Курбатов, В.И. Конфликтология [Текст]/ В.И. Курбатов. – Ростов на Дону.: Издательство «Феникс», 2009.- 448 с.

#### **4.3 Электронная учебно-методическая литература**

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ре- сурс
1.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	Педагогическая библиотека	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a>
3.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
4.	Каталог образовательных информационных ресурсов	<a href="https://cspu.sharepoint.com/sites/education/">https://cspu.sharepoint.com/sites/education/</a>
5.	Электронная библиотечная система ЮУрГПУ	<a href="http://elecat.cspu.ru/">http://elecat.cspu.ru/</a>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Психология общения» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Особенности психологии как науки, её связь с педагогической наукой и практикой Основы психологии личности</li> <li>- Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности, индивидуальности. Возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учёт в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно –спортивной деятельности. Психологическое значение возрастнополовых факторов в физической культуре и спорте</li> <li>- Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте <ul style="list-style-type: none"> <li>- Групповую динамику</li> <li>- Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения</li> </ul> </li> <li>- Основы психологии творчества. Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды)</li> <li>- Основы психологии тренировочного про-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;</li> <li>- соответствие выполненного задания предъявляемым требованиям;</li> <li>- демонстрация умения использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;</li> <li>- демонстрация знаний применять навыки эффективного общения, необходимого в профессиональной деятельности;</li> <li>- демонстрация знаний использовать знания в области психологии общения для предотвращении и регулирования конфликтных ситуаций;</li> <li>- демонстрация знаний о взаимосвязи общения и деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация знаний о цели, функции, виды и уровни общения, роли и ролевые ожидания в общении, виды социальных взаимодействий, механизмы взаимопонимания в общении, приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценивание знаний на теоретических занятиях.</p> <p>Оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий.</p>

цесса		
- Основы спортивной психодиагностики		

## Лист согласования