

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии**



УТВЕРЖДАЮ

**Директор Института педагогики и
психологии**

М.В. Рудь

« 20 » 02 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Психолого-педагогическое сопровождение соревновательной
деятельности высококвалифицированных спортсменов**

По направлениям подготовки: 49.04.03 Спорт
Магистерская программа – «Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов»
Квалификация выпускника – магистр
Форма обучения – очная, заочная

Очная форма: 2 курс (4 семестр)
Заочная форма: 2 курс (4 триместр)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (магистерская программа «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов») очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».


СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» Провоторова Н.В.


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «14» 02 2024 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой психологии  Е.И. Барышева

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «15» 02 2024 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической комиссии
Института педагогики и психологии  Б. А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования  Савенков В.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе.

Цель: овладение обучающимися знаниями, умениями и практическими навыками по организации и управлению психолого-педагогическим сопровождением соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов

Задачи:

1. Ознакомить магистрантов с категориально-понятийным аппаратом.
2. Сформировать у магистрантов представления о этапах возникновения психологических трудностей.
3. Изучить основные компоненты психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов
4. Сформировать у магистрантов представления о факторах создания психологической атмосферы.
5. Ознакомить магистрантов с наиболее вероятными в соревновательной деятельности потенциальными психическими расстройствами.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Данная учебная дисциплина входит в набор дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений, индекс дисциплины Б1.В.03

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- теоретических и методологических основ психологической науки и практики;
- структуры, содержания, закономерностей и генезиса развития психики в целом и отдельных ее составляющих;
- методов психологической диагностики и коррекции;
- особенностей психологического консультирования спортсменов;
- особенностей психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

умения:

- определять актуальное психоэмоциональное состояние спортсменов и выявлять возможные проблемы;
- выявлять индивидуальные психологические особенности спортсмена;
- диагностировать психические процессы, особенности мотивационной и волевой сферы, самооценки;
- диагностировать взаимоотношения спортсменов с тренером;
- диагностировать межличностные отношения в команде, психологический климат (для командных видов спорта).

навыки:

- консультирования спортсменов и тренеров;
- организации тренингов;

– составления индивидуальных программ психолого-педагогического сопровождения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Современные проблемы профессионального образования».

Освоение дисциплины является логическим продолжением изучения следующих дисциплин: «Технологии обучения в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров», «Соревновательная деятельность в спорте высших достижений», «Спорт и система подготовки высококвалифицированных спортсменов», «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты достижения по дисциплине
Универсальные		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	<p>Знать: принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем;</p> <p>Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности;</p> <p>Владеть методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы образования; – основные приемы эффективного управления собственным временем. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно планировать и контролировать собственное время; – использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; – способен к анализу собственной деятельности. <p>Владет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами управления собственным временем; – навыками планирования и реализации траектории своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни.
ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и	<p>Знать средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов;</p> <p>Уметь подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; – факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов. <p>Умеет:</p>

обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	<p>возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;</p> <p>Владеть методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.</p>	<p>– подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.</p> <p>Владеет:</p> <p>– методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.</p>
ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	<p>Знать правила техники безопасности, профилактики травматизма;</p> <p>Уметь обеспечивать технику безопасности;</p> <p>Владеть навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p>Знает:</p> <p>– правила техники безопасности, профилактики травматизма.</p> <p>Умеет:</p> <p>– обеспечивать технику безопасности.</p> <p>Владеет:</p> <p>– навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий;</p> <p>– навыками обеспечения безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 з.е)	108 (3 з.е)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	36	12
Лекции	12	4
Семинарские занятия	24	8
Практические занятия (в том числе интерактив)	-	-
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса		
Самостоятельная работа студента (всего)	68	92
Форма аттестации	4 (зачет)	4 (зачет)

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Психологический анализ спортивной и соревновательной деятельности.

Состояние психологической готовности спортсмена, как целостного состояния личности в стремлении достичь наивысших результатов в спорте

Разработка психоспортограммы спортивной деятельности.

Психологический анализ сложнокоординационных видов спорта.

Психологический анализ единоборств.

Психологический анализ игровых видов спорта.

Психология управления поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования.

Тема 2. Особенности личности спортсмена в психологической подготовке.

Особенности психического и психомоторного развития в психологической подготовке.

Сенсорные, моторные и психические асимметрии в психологической подготовке.

Особенности восприятия времени в психологической подготовке.

Роль индивидуальных различий в структуре личности спортсмена.

Влияние спортивной деятельности на самооценку и проявление личностных деформаций.

Стиль саморегуляции поведения в психологической подготовке спортсменов.

Нервно-психическая устойчивость в психологической подготовке спортсменов.

Компоненты психической надежности спортсменов.

Влияние семьи на психоэмоциональное состояние спортсменов.

Тема 3. Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения.

Краткая характеристика основных видов психологической подготовки (базовая, специальная, психологическая подготовка к соревнованиям).

Характеристика психолого-педагогического сопровождения на этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 4. Диагностика психологических особенностей спортсменов.

Определение спортивной мотивации.

Определение самооценки предстартового состояния.

Определение уровня развития помехоустойчивости.

Определение вестибулярной устойчивости.

Определение состояния тревожности.

Определение подвижности нервных процессов.

Тема 5. Техники психолого-педагогического сопровождения.

Методы формирования и создания «педагогической интриги» (мотивации занятий).

Методики, направленные на развитие концентрации и устойчивости внимания, зрительной и моторно-двигательной памяти, помехоустойчивости, навыков самоконтроля, самооценки.

Методы организации и проведения аутогенной и идеомоторной тренировки (психотренингов).

Методики проведения сеансов для снятия нервного и мышечного напряжения, по созданию эмоционального положительного фона.

Методы снижения страха, тревоги, стресса.

Тема 6. Особенности работы тренера-психолога в связи с запросом.

Личность и авторитет тренера.
 Основные функции тренера.
 Направления работы при переживании поражения спортсменами.
 Направления работы со спортсменами, сменившими место жительства и выступающими в новой команде.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов (зач. ед.)	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Психологический анализ спортивной и соревновательной деятельности.	2	2
2	Особенности личности спортсмена в психологической подготовке.	2	
3.	Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения.	2	
4.	Диагностика психологических особенностей спортсменов.	2	2
5.	Техники психолого-педагогического сопровождения.	2	
6.	Особенности работы тренера-психолога в связи с запросом.	2	
Итого		12	2

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов (зач. ед.)	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Психологический анализ спортивной и соревновательной деятельности.	4	2
2.	Особенности личности спортсмена в психологической подготовке.	4	
3.	Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения.	4	
4.	Диагностика психологических особенностей спортсменов.	4	2
5.	Техники психолого-педагогического сопровождения.	4	
6.	Особенности работы тренера-психолога в связи с запросом.	4	
Итого:		16	8

4.5. Лабораторные работы - не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов (зач. ед.)	
			Очная форма	Заочная форма

1	Психологический анализ и спортивной соревновательной деятельности.	Конспекты	10	16
2	Особенности личности спортсмена в психологической подготовке.	Написание реферата	10	14
3.	Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения.	Разработать 10-15 тестовых заданий по выбранной теме; Аннотирование книг по проблеме; Выписать основные понятия и дать им определение; Выполнение диагностических методик.	10	12
4.	Диагностика психологических особенностей спортсменов.	Написать психологическую характеристику на спортсмена и команду.	14	18
5	Техники психолого-педагогического сопровождения.	Подготовка творческого задания	14	18
6.	Особенности работы тренера-психолога в связи с запросом.	Реферат	10	14
Итого:			68	92

4.7. Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся используются инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Семинарские занятия по обобщению и углублению знаний с элементами дискуссии: находится ответ на предлагаемые вопросы в процессе дискуссии.

Практические занятия в форме мини-конференции с использованием мультимедийных средств: студенты готовят презентации и выступление по теме занятия. Во время занятия выступают и отвечают на возникающие вопросы.

Проблемные семинарские занятия: ведется работа по разрешению предложенной проблемной ситуации, в процессе которой студенты получают недостающие знания и делятся своими знаниями с коллегами.

Информационные технологии: учебные материалы на электронных носителях.

Работа в команде: совместная работа студентов в группе на практических занятиях; ролевые игры и деловые игры по выработке необходимых умений и навыков.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах: опрос, промежуточные срезы, подготовка докладов и рефератов, контрольная работа, зачет. Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, выполнения контрольной работы, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет создать объективную картину освоения студентами дисциплины и учитывается на экзамене.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного зачета (тестирования), подкрепляемые выполнением практических заданий.

Система оценивания учебных достижений магистрантов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины

7. Учебно-методическое обеспечение курса

а) основная литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2022 — 384 с. ЭБС Лань URL: <https://e.lanbook.com/book/238646>.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

3. Спортивная психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11149-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

4. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу : научно-популярное издание / Мельник Е.В. и др. — Москва : Спорт, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-907225-30-5. — URL: <https://book.ru>

5. Серова, Л.К. Психология личности спортивного тренера : монография / Серова Л.К., Терехина Р.Н. — Москва : Спорт, 2019. — 127 с. — ISBN 978-5-9500183-6-7. — URL: <https://book.ru> Интернет-ресурсы 5. Журнал «Психология» [www."Psychology.ru"](http://www.Psychology.ru) 6. «Психея» - информационная страница психолога http://psycheya.ru/lib_index.htmб)

дополнительная литература:

1. Майдокина Л.Г. Психология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014 — 136 с. ЭБС Лань: URL: <https://e.lanbook.com/book/74476>.

2. Серова, Л.К. Психология личности спортивного тренера : монография /

Серова Л.К., Терехина Р.Н. — Москва : Спорт, 2019. — 127 с. — ISBN 978-5-9500183-6-7. — URL: <https://book.ru>

3. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021 — 144 с. ЭБС Лань: URL: <https://e.lanbook.com/book/173808>

4. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королёв, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022 — 276 с. ЭБС Лань: URL: <https://e.lanbook.com/book/253403>.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Системные программные средства: MicrosoftOffice2007 Pro, FireFok. Образовательные ресурсы Интернета - Психология, каталог образовательных Интернет-ресурсов <http://www.psychol.ras.ru>, Психологический каталог <http://www.psy.msu.ru/>, <http://pirao.ru/>;

Портал фундаментального психологического образования России <http://www.rsuh.ru/win/fac/psych/index.shtml>;

Психологические серверы, <http://www.nsu.ru/psych/internet/>, <http://www.psychology-online.ru/http://www.vspu.ac.ru/>;

Журнал «Психология» [www."Psychology.ru"](http://www.Psychology.ru);

«Психея» - информационная страница психолога http://psycheya.ru/lib_index.htmб)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия: комплект электронных презентаций, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук, ...) и т.п.

Практические занятия: презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Освоение дисциплины «Психология высшей школы» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. Аудитории, в которых проходят лекционные и практические занятия по данной дисциплине, оснащены необходимым мультимедийным оборудованием, а также компьютерной техникой, обеспечивающей, в том числе, возможность выхода в Интернет. Компьютеры (с операционной системой Windows) активно используются в целях интенсификации учебного процесса, активизации познавательной деятельности студентов в ходе изучения отдельных тем дисциплины. Для создания и демонстрации компьютерных презентаций применяется приложение PowerPoint.

9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополнение	
				Зав.каф.	директор