

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра педагогики и психологии спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

Гуцу В.Ф.
«02» 09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Психологическое сопровождение в физической культуре и спорте»

на 2021/2022 учебный год

Направление подготовки:

6.44.04.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки:

**Теория физической культуры и
технология физического воспитания**

Квалификация (степень)

Магистр

Форма обучения

очная, очно-заочная

Год набора **2020**

Тирасполь, 2021

Рабочая программа дисциплины «Психологическое сопровождение в физической культуре и спорте» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.04.01 Педагогическое образование, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Теория физической культуры и технология физического воспитания».

Составитель рабочей программы

Старший преподаватель



Скубий Ю.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии спорта « 07 » 09 2021 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

«07» сентября 2021 г.



профессор Гуцу В.Ф.

Зав. выпускающей кафедры

«07» сентября 2021 г.



профессор Гуцу В.Ф.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Психологическое сопровождение в физической культуре и спорте» является формирование комплекса компетенций для развития представлений обучающихся о возможностях психологического обеспечения и сопровождения физкультурно-спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Задачи дисциплины:

- формирование системы представлений о физической культуре и спорте с точки зрения психологии;
- осмысление основных закономерностей развития и функционирования психических процессов и психических состояний, занимающихся физической культурой и спортом;
- приобретение умений применять методы и технологии психологического сопровождения физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Психологическое сопровождение в физической культуре и спорте» входит в вариативную часть дисциплин по выбору (Б1. В.ДВ.01.01).

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1ОПК-6 Демонстрирует возможности использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся
		ИД-2ОПК-6 Отбирает и реализует наиболее эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр		Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе					
			Аудиторных				Самостоятельная работа (СР)	
			Всего	Лекций (Л)	Практических занятий (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
очная	очно- заочная							
3	4	2/72	30	8	22	-	42	Зачет
Итого:		2/72	30	8	22	-	42	Зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Психологическая характеристика спорта и физической культуры как вида деятельности, основные подходы к их изучению.	8	8	-	-	18
2	Мотивация физкультурно-спортивной деятельности.	2	-	2	-	
3	Когнитивные процессы в спорте и в физической культуре.	2	-	2	-	
4	Психология личности спортсмена	2	-	2	-	
5	Эмоционально-волевая сфера спортсмена и занимающегося физической культурой.	2	-	2	-	
6	Спорт и психическое здоровье.	2	-	2	-	10
7	Социальная психология спортивных групп.	2	-	2	-	
8	Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен»	2	-	2	-	
9	Психотехнологии в спорте	2	-	2	-	14
10	Психологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности	4	-	4	-	
11	Психология спортивной травмы.	2	-	2	-	
Итого:		30	-	-	-	42
Всего:		72	-	-	-	-

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Психологическая характеристика спорта и физической культуры как вида деятельности, основные подходы к их изучению.				
1	1	4	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
2	1	2	Проблема психологического контроля и управления физической культурой и спортивной деятельностью.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
3	1	2	Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		8		
ИТОГО:		8		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских занятий)	Учебно-наглядные пособия
Мотивация физкультурно-спортивной деятельности.				
	2	2	Мотивационные основы физкультурно-спортивной деятельности	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Когнитивные процессы в спорте и в физической культуре.				
	3	2	Психологические аспекты познания и освоения двигательных действий	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Психология личности спортсмена				
	4	2	Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Эмоционально-волевая сфера спортсмена и занимающегося физической культурой.				
	5	2	Сформированность эмоционально-волевой сферы как ресурс личностного развития спортсменов и	Опорные конспекты, учебн. и научн.

			занимающегося физической культурой.	материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Спорт и психическое здоровье.				
	6	2	Физическая культура, спорт и психическое здоровье	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Социальная психология спортивных групп.				
	7	2	Социально-психологические особенности спортивной группы.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен»				
	8	2	Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Психотехнологии в спорте				
	9	2	Психотехнологии в физкультурно-спортивной деятельности.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
Психологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности				
	10	4	Методы психологического сопровождения спортсменов и занимающихся физической культурой. Психологическое сопровождение спортивной карьеры.	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		4		
Психология спортивной травмы.				
	11	2	Психология спортивной травмы	Опорные конспекты, учебн. и научн. материалы по теме
Итого по разделу часов:		2		
ИТОГО:		22		

Самостоятельная работа обучающегося

<i>Раздел дисциплины</i>	<i>№ п/п</i>	<i>Тема и вид самостоятельной работы обучающегося</i>	<i>Трудоемкость (в часах)</i>
Раздел 1 Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4 Раздел 5	1	Определите свой тип нервной системы с помощью теппинг-теста.	2
	2	Выделите сильные и слабые стороны проявления в деятельности установленного вами типа нервной системы.	2
	3	Определите свой тип темперамента с помощью теста «Тип темперамента» Г. Айзенка.	2
	4	Какие виды спорта подошли бы для вас в большей степени? Какие еще факторы, кроме темперамента, повлияли на ваш выбор?	2
	5	Дайте характеристику волевого акта. Приведите примеры волевых действий в спортивной деятельности.	2
	6	Ответьте на вопросы опросника волевого самоконтроля (ВСК).	2
	7	Сравните понятия: «психологическое обеспечение», «психологическое сопровождение», «психологическая подготовка».	2
	8	Выскажите свое отношение к использованию «Психологического паспорта избранного вида спорта». Выделите преимущества практического применения «паспортизации», слабые стороны и возможные трудности реализации этого подхода.	2
	9	Познакомьтесь с психотехническими упражнениями, представленными в книге: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. «Психотренинг: игры и упражнения» (пример в приложении).	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 6 Раздел 7 Раздел 8	1	Сравните особенности проведения социометрии в классном коллективе и спортивной команде.	2
	2	Докажите тренеру команды волейболистов (подросткового возраста) преимущества проведения социометрии.	2
	3	Составьте психологический портрет лидера в спортивной команде.	2
	4	Назовите факторы, определяющие отношение спортсмена к тренеру (для начинающих спортсменов, подростков, спортсменов высокой квалификации).	2

	5	Составьте план наблюдения тренировки спортивной команды с целью выявления особенностей взаимодействия в системе «тренер — спортсмен».	2
Итого по разделу часов			10
Раздел 9 Раздел 10 Раздел 11	1	Раскройте сущность «принципа ограничения».	2
	2	Раскройте значение принципа «право на ошибку».	2
	3	Дайте определение понятию «психическая надежность в спорте».	2
	4	Из каких компонентов состоит технология формирования психической надежности в спорте?	2
	5	Перечислите основные принципы формирования психической надежности в спорте.	2
	6	Обоснуйте технологию выведения спортсмена (команды) на пик психической готовности к соревнованию	2
	7	Приведите примеры действия принципа регуляции психического напряжения при подготовке к ответственному соревнованию.	2
Итого по разделу часов			14
ИТОГО:			42

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Не предусмотрены

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Психология спорта	Ильин Е.П.	2016	1	-	Кафедра педагогики и психологии спорта
2	Психология физического воспитания и спорта	Гогунов Б., Мартянов К.	2003	1	http://pedlib.ru/Books/4/0324/index.shtml	Кафедра педагогики и психологии спорта
3	Психотехно	Малкин	2013	1	https://elar.urfu.ru/handle/document/1894	Кафедра

	логии в спорте : [учеб.пособ ие]	В.Р.			ndle/10995/27934	педагоги ки и психолог ии спорта
4	Психология спорта: учеб.пособи е	Огородова Т.В.	2013	1	https://www.twirpx.com/file/1664050/	Кафедра педагоги ки и психолог ии спорта
5	Психология спорта высших достижений	Родионов П.	1978	1	https://www.twirpx.com/file/827043/	Кафедра педагоги ки и психолог ии спорта
6	Психология спорта: Монографи я	Зинченко Ю.П., Тоневицки й А.Г.	2011	1	https://www.twirpx.com/file/2139171/	Кафедра педагоги ки и психолог ии спорта
Дополнительная литература						
7	Социология спорта	Визитей Н.Н.	2005	1	https://www.twirpx.com/file/1846110/	Кафедра педагоги ки и психолог ии спорта
8	Психопедаг огика спорта	Горбунов Г.	1986	1	https://www.klex.ru/l5c	Кафедра педагоги ки и психолог ии спорта
9	Психология физическог о воспитания и спорта	Джамгаров а Т., Пуни А.Ц.	1978	1	https://www.twirpx.com/file/827041/	Кафедра педагоги ки и психолог ии спорта
Итого по дисциплине: 11% печатных изданий; 89 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

www.azps.ru – А.Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи

www.voppsy.ru – журнал «Вопросы психологии»

www.psychology-online.net – Материалы по психологии

www.psychology.ru – Психология на русском языке

www.flogiston.ru – Психология из первых рук

www.imaton.spb.su/ - Институт практической психологии

www.koob.ru – Электронная библиотека

www.psy.piter.com/ - Психпортал – столица сетевой психологии
www.prometeus.nsc.ru/guide/guide/sci11.ssi - ИнфоЛожия - Психология
<http://npsyj.ru> – Национальный психологический журнал
<http://psychosearch.ru> – Журнал «ПсихоПоиск»
<http://psyjournals.ru/infonet/index.shtml> - Психологические и педагогические ресурсы
<http://mhp-journal.ru/rus/News> - Официальный сайт научного журнала «Методология и история психологии»
<https://psyfactor.org/lybr102.htm> - Библиотека «Пси-Фактора»
<https://rpj.ru.com/index.php/rpj> - Российский психологический журнал
http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html - Институт психологии Российской Академии Наук. Психологический журнал

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Основная цель методических указаний - удовлетворить интерес обучающихся к психологии физической культуры и спорта.

Особое внимание обращено на определение основных понятий психологии физической культуры и спорта. Научные определения кратки, поэтому они дополняются более подробными пояснениями. Повышенное внимание уделяется значению терминов, употребляющихся в психологии физической культуры и спорта, что обусловлено их особенностью. Это создает более или менее устойчивую основу, которая может в дальнейшем помочь обучающемуся справиться с разногласиями мнений по поводу содержания подавляющего большинства психологических понятий.

На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.

Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте. В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые обучающийся не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения.

Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определенным вопросам, проведение несложных психологических опытов, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.

Для успешного усвоения курса важно обучение обучающихся умениям осмысленного чтения, развития навыков понимания психологических текстов (научных

монографий, статей). В этой связи задачей преподавателя является использование заданий, способствующих развитию у обучающихся соответствующих умений: - задания по составлению подробного плана раздела; - задания по свободному пересказу раздела текста; - поиск ответа на заранее поставленные вопросы; - составление краткого конспекта текста; - составление резюме прочитанного текста.

Для того чтобы конспектирование источников выполняло познавательную функцию, обучающихся нужно обучать следующим умениям: - отбору существенной информации и отделению её от второстепенной; - схематизации и структурированию прочитанного материала; - формулировке резюме по прочитанному материалу.

При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) используются мультимедийные средства: презентации к лекциям; наборы кинофильмов; демонстрационные приборы.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.

Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс II группа семестр 3, 4

Преподаватель – лектор Скубий Ю.А.

Преподаватели, ведущие практические занятия Скубий Ю.А.

Кафедра педагогики и психологии спорта