

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 22.08.2025 12:19:21
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

Зиновьев А.В.

«31» мая 2022г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В СПОРТЕ

Направление подготовки

49.04.01 физическая культура

Направленность (профиль)

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Для студентов 2 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: *Лаврова Л.Г.*

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В СПОРТЕ

Целью преподавания данной дисциплины является формирование компетенции умений выразить себя своими индивидуальными средствами в процессе тренинга.

Задачи:

1. Ознакомление с различными видами тренинга;
2. Определение целей тренинговой работы, изучение правил и направлений.
3. Сформировать навыки при выполнении программы тренинга.

Уметь самостоятельно составить программу тренинга и провести

2. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП

Дисциплина относится к блоку дисциплин по углублению профессиональных компетенций и является курсом по выбору студента. Данная дисциплина опирается на знания, полученные в ходе освоения курсов «история и методология науки», «педагогические аспекты профессионального мастерства»

3. Объем дисциплины: __3__ зачетных единиц, __108__ академических часов, в том числе

контактная работа: лекции __12__ часов, практические занятия __12__ часов, лабораторные работы _____ часов, **самостоятельная работа:** __84__ часов.

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции __4__ часа практические занятия __4__ часов,

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы _____, в том числе курсовая работа _____;

самостоятельная работа: __96__ часов, в том числе контроль __4__.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК – 1 Способен контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся	ПК-1.3 Применяет методики и средства контроля физической нагрузки, психического и физического состояния спортсмена
ПК -2 Способность разрабатывать и реализовывать проекты научных исследований в сфере физической культуры, с учётом текущего состояния и тенденций развития отрасли на основе междисциплинарных подходов	ПК-2.2 Использует в профессиональной деятельности достижения в смежных отраслях науки (биологии, педагогики)

5. Форма промежуточной аттестации зачет в 3 семесте

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. Для студентов очной формы

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего часов	Лекции	Практические работы	Самостоятельная работа
Тема 1. Тренинг, виды, направления, специфика работы.	36	4	4	28
Тема 2. Тренинг личностного роста спортсмена.	36	4	4	28
Тема 3. Аутотренинг, тренинг эмоциональной устойчивости	36	4	4	28

спортсмена.				
ИТОГО	108	12	12	84

2. Для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) занятия	
ИТОГО	108	4	4	96+4 контроль

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Тренинг, виды, направления, специфика работы.	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками) форум, симпозиум, дебаты
Тема 2. Тренинг личностного роста спортсмена.	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками) форум, симпозиум, дебаты
Тема 3. Аутотренинг, тренинг эмоциональной устойчивости спортсмена.	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками)

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

1. Самостоятельно составить программу тренинга
2. Что включает в себя тренинг личностного роста спортсмена?

Первичную диагностику участников;

Коррекцию мотивации участников тренинга;

Обсуждение организационных вопросов;

Определение группой цели тренинга, создание в группе благоприятного психологического климата.

Переосмысление представлений о себе, своих проблем.

Конструирование каждым студентом эффективных средств общения внутри группы.

Рефлексия изменений, происшедших у студентов за время тренинга.

3. Какие виды тренинга чаще применяют в спортивной практике? мысленной репетиции, ментального и маготренинга, психотренинг волевого внимания, медитационный метод, аутотренинг, гипноз, идеомоторной тренировки

4. Какова мотивация занятием тренинга спортсмена?

Тренинг представляет собой наиболее целенаправленное вложение в личность, поскольку в процессе тренинга отрабатываются лишь те навыки, которые необходимы человеку для достижения конкретных целей. 2. Тренинг – это интенсивное обучающее занятие, направленное на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личностных задач, в сочетании с усилием мотивации личности относительно совершенствования работы.

5. Что включает в себя тренинг эмоциональной устойчивости учителей ФК?

1. Культуру взаимодействия учителя и ученика, коллег, учителя и родителей, учителя или руководство школы. 2. Решение проблемы взаимодействия именно у молодых учителей, по различным причинам. 3. Способы снятия эмоционального напряжения в процессе взаимодействия.

6. Дать развернутый ответ на предлагаемый вопрос к зачету:

Понятие и задачи психологического тренинга.

Планирование и проведение психологического тренинга.

Психотренинг адаптации спортсменов к соревновательной ситуации.

Признаки психического напряжения и перенапряжения.

Влияние психической напряженности на деятельность спортсмена.

7. Способы уменьшения психической напряженности.

Аутотренинг. Происхождение термина. Что включает в себя понятие. Применение в спорте.

Биопсихологические основания аутотренинга.

Методика аутогенной тренировки.

Техника организации и проведения аутотренинга.

8. Раскройте метод идеомоторной тренировки.

9. Раскройте метод гипноза.

Метод мысленной репетиции.

Метод медитационный .

Метод ментального имаго тренинга.

Психотренинг волевого внимания.

Метод ментального видеотренинга.

Метод макетного моделирования действий.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Селукова, Н. С. Тренинг профессионального педагогического общения : учебное пособие / Н. С. Селукова. — Глазов : ГИПУ им. В.Г. Короленко, 2023. — 80 с. — ISBN 978-5-93008-396-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362666>
2. Яковлев, Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 348 с. — ISBN 978-5-507-48252-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/346001>

Дополнительная литература:

1. Попов, А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/20275>
2. Гусева Т.И. Психология личности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.И. Гусева, Т.В. Катарьян. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2012. — 160 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6330.html>

3. Гэллоуэй, Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию / Д. Гэллоуэй ; пер. с англ. М. Прокопьева ; худож. А. Литвиненко. - М. : Спорт, 2016. - 145 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-63-3 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460598>

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

- ОС: Microsoft Windows 8.1
- 7-Zip 9.20 (x64 edition)
- Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
- Microsoft Office профессиональный плюс 2013
- WinDjView 2.0.2

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Юрайт» - <https://biblio-online.ru>
3. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
4. ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
6. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Ин-тернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Библиотека сайта philosophy.ru. – URL: <http://www.philosophy.ru>
1. Образовательный портал. – URL: <http://www.4brain.ru>
2. Портал «Гуманитарное образование». – URL: <http://www.humanities.edu.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». – URL: <http://www.edu.ru/>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. . Тренинг, виды, направления, специфика работы

Тренинг представляет собой целенаправленное вложение в личность, поскольку в процессе тренинга отрабатываются лишь те навыки,

которые необходимы человеку для достижения конкретных целей. Тренинг – это интенсивное обучающее занятие, направленное на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личностных задач, в сочетании с усилием мотивации личности относительно совершенствования работы.

Виды тренинга – мысленной репетиции, ментального имаготренинга, психотренинг волевого внимания, медитационный метод, аутотренинг, гипноз, идеомоторной тренировки. Организационный этап тренинга – ориентация участников в специфике тренинга как метода обучения; первичная диагностика участников; выявление и коррекция мотивации участников тренинга. Обсуждение организационных вопросов – продолжительность работы, количество участников, индивидуальная или групповая форма работы и т. д.

Направления, правила – первое это искренность в общении, обязательное участие в течении всего периода проведения тренинга, не разглашение обсуждаемых проблем, каждый говорит за себя, не критиковать ни кого, рефлексия в начале и конце занятия.

Принципы работы в группе – общение между участниками на «ты». Воспринимать таким или какой он есть. Принимать участие во всех мероприятиях.

Тема 2. Тренинг личностного роста спортсмена

Изучение организация и проведения тренинга личностного роста спортсмена.

Цель программы – помочь спортсмену найти резервы для более эффективной работы или понять причины существующих профессиональных проблем связанных с взаимоотношениями, личностными качествами.

Пояснения к тренингу. **Тренинг состоит 7 занятий.**

Каждый день - 1,5 часа. Включает в себя этапы:

- Организационный
- Второй этап – определение группой цели тренинга, создание в группе благоприятного психологического климата.
- Третий этап – переосмысление представлений о себе, своих проблем.
- Четвертый этап – конструирование каждым студентом эффективных средств общения внутри группы.
- Пятый этап – Рефлексия изменений, происшедших у студентов за время тренинга. Программа представлена в книге Шепелева Л.Н. Программы психологических тренингов. Питер, 2006г.(стр. 12 – 48).

Тема 3. Аутогенная тренировка для спортсменов, тренинг эмоциональной устойчивости для учителей физической культуры

В основе аутогенной тренировки лежит механизм самовнушения (психического воздействия), впервые изученный в начале 20 века И. Шульцем в медицинской практике, в спортивной практике применил Л. Н. Радченко при подготовке борцов к соревнованиям в 1962г. Источником самовоздействия в аутотренинге является наше самосознание, центр которого находится в «Я». Слово «Я» первого лица единственного числа,

произносим на выдохе, мы обозначаем реальное существование источника самовнушения. В качестве критерия эффективности аутотренинга обычно берется уровень психомышечной релаксации, достигнутой спортсменами в процессе упражнений аутотренинга.

Тренинг эмоциональной устойчивости для учителей физической культуры. Включает в себя культуру взаимодействия учителя и ученика, коллег, учителя и родителей, учителя или руководство школы. Часто возникают проблемы взаимодействия именно у молодых учителей, по различным причинам. Изучение способов снятия эмоционального напряжения в процессе взаимодействия.

Заключительная часть. Значение тренинга в спорте.

ТЕСТЫ ДЛЯ Проверки сформированности компетенций

1. Аутотренинг.

- А. В основе лежит механизм самовнушения;
- Б. Опирирует состоянием транса;
- В. Использует медитационные техники ментального тренинга;
- Г. Использование видеозаписей.

1. Способы проведения аутотренинга?

- А. В группе;
- Б. Индивидуально;
- В. Под музыку;
- Г. Без музыки.

2. Правила проведения, принципы тренинга?

- А. Рефлексия в начале и в конце занятия;
- Б. Искренность в общении;
- В. Не стоять на месте;
- Г. Обязательное участие каждого.

3. Тренинг мысленной репетиции это:

- А. Опирирует состоянием транса;
- Б. Использует медитационные техники ментального тренинга;
- В. Использование видеозаписей;
- Г. Умение управлять своими эмоциями и чувствами.

4. Ментальный имаготренинг это:

- А. Медитационные техники ментального тренинга;
- Б. Использование видеозаписей;
- В. Умение управлять своими эмоциями и чувствами.
- Г. Представление себя в желаемом образе предстоящей игры.

5. Психотренинг волевого внимания это:

- А. Традиционные приемы на концентрацию внимания, принятие решений, навыков тактического мышления и т.д.;
- Б. Использование видеозаписей;
- В. Умение управлять своими эмоциями и чувствами.

Г. Представление себя в желаемом образе предстоящей игры.

6. Ментальный видеотренинг это:

А. . Использование видеозаписей прошедших игр;

Б. Умение управлять своими эмоциями и чувствами;

В. Представление себя в желаемом образе предстоящей игры;

Г. Медитационные техники ментального тренинга.

7. Медитационные методы это:

А. . Использование видеозаписей прошедших игр;

Б. Умение управлять своими эмоциями и чувствами;

В. Представление себя в желаемом образе предстоящей игры;

Г. Медитационные техники ментального тренинга.

9.Макетного моделирования действий это:

А. на реальном игровом поле;

Б. Умение управлять своими эмоциями и чувствами;

В. Представление себя в желаемом образе предстоящей игры;

Г. Медитационные техники ментального тренинга.

10.Игры для знакомства в процессе проведения тренинга:

А. Первое впечатление;

Б. Игра в ассоциации;

В. Игра «Атомы»;

Г. Игра «Немое кино».

11. Игры для разминки:

А. Первое впечатление;

Б. Игра в ассоциации;

В. Игра «Атомы»;

Г. Игра «Немое кино».

12. Рефлексия:

А. Игра «Видеомагнитофон»;

Б. Игра «Доверие»;

В. «Впечатление»;

Г. Игра «Немое кино».

13. Информирование в процессе тренинга это:

А. Эмпатия;

Б. Игра «Эхо»;

В. Игра «Понимание другого человека»;

Г. Игра «Атомы».

14. Процедура – «Ролевая игра» – это:

А. Выявление индивидуальных особенностей человека;

Б. Активная отработка задач тренинга;

В. Психодрама;

Г. Выражение скрытых внутренних мыслей.

15. Презентация – это:

А. Что чувствовали;

Б. Создание атмосферы единства;

В. Выражение своего эмоционального состояния;

Г. Активное слушание.

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимально – 15 баллов.

К тестированию обязательно должна быть сдана программа тренинга для работы со спортсменами, с учетом всех правил. На заключительном занятии каждый студент должен провести одно упражнение из своего тренинга на группе, проанализировать и сделать выводы.

Упражнения для самостоятельной работы

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ТРЕНИНГОВ

Мысленной репетиции в командных видах спорта

Ментальный имаготренинг

Психотренинг волевого внимания в молодежном спорте

Медитационный метод. Его преимущества.

Аутотренинг для спортсменов

Гипноз и его влияние на результативность

Идеомоторная тренировка.

Социально-психологический тренинг. Создание благоприятного психологического климата

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие и задачи психологического тренинга.
2. Планирование и проведение психологического тренинга.
3. Психотренинг адаптации спортсменов к соревновательной ситуации.
4. Признаки психического напряжения и перенапряжения.
5. Влияние психической напряженности на деятельность спортсмена.
6. Способы уменьшения психической напряженности.
7. Аутотренинг. Происхождение термина. Что включает в себя понятие. Применение в спорте.
8. Биопсихологические основания аутотренинга.
9. Методика аутогенной тренировки.
10. Техника организации и проведения аутотренинга.
 1. Раскройте метод идеомоторной тренировки.
 2. Раскройте метод гипноза.
 3. Метод мысленной репетиции.
 4. Метод медитационный .
 5. Метод ментального имаготренинга.
 6. Психотренинг волевого внимания.
 11. Метод ментального видеотренинга.
 12. Метод макетного моделирования действий.

- 13.Метод формирования психологической самозащиты от сбивающих влияний во время соревнований.
- 14.Психологическое консультирование спортсменов и тренеров.
- 15.В чем заключается профессиональное самосознание учителя ФК?
- 16.Приведите примеры упражнений эмоциональной культуры учителя ФК.
- 17.Какие примеры упражнений невербального взаимодействия в педагогическом процессе Вы можете привести.
- 18.Пример коммуникативных игр.
- 19.Примеры разогревающих игр.
- 20.Приемы саморегуляции эмоциональных состояний в спортивной практике.
- 21.Снятие и снижение нервного утомления, связанного с сильными переживаниями во время соревнований.
- 22.Снятие неблагоприятных эмоциональных состояний перед стартом.

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы:

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	Работа в семестре:	100
	Модульная работа №1	50
	Модульная работа №2	50
2.	Зачет	100

Оценка знаний по 100-балльной шкале в соответствии с критериями Тверского госуниверситета реализуются следующим образом:

СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания	
	НЕЗАЧТЕНО (МЕНЕЕ 50 БАЛЛОВ)	ЗАЧТЕНО (50-100 БАЛЛОВ)

Уметь: формулировать, задачи тренинга и для чего? Использовать невербальные средства на занятиях. Применять на практике виды тренингов.	Не умеет формулировать задачи тренинга и для чего? Использовать невербальные средства на занятиях. Применять на практике виды тренингов.	Умеет в минимально достаточной степени/ в полной мере) формулировать, задачи тренинга и для чего? Использовать невербальные средства на занятиях. Применять на практике виды тренингов.
Знать: Этапы тренинга личностного роста. Стадии развития группы в тренинге Особенности тренинга эмоциональной устойчивости. Особенности психофизической тренировки.	Не знает Этапов тренинга личностного роста. Стадий развития группы в тренинге Особенностей тренинга эмоциональной устойчивости. Особенностей психофизической тренировки.	Знает в минимально достаточной степени/ в полной мере Этапы тренинга личностного роста. Стадии развития группы в тренинге Особенности тренинга эмоциональной устойчивости. Особенности психофизической тренировки.
Владеть: практическими навыками проведения тренинга	Не владеет практическими навыками проведения тренинга	Владеет в минимально достаточной степени/ в полной мере практическими навыками проведения тренинга

VII. Материально-техническое обеспечение

Аудитория, доска, ноутбук, проектор, сеть Интернет.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
1.	Литература	Обновлена	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.