


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 04.10.2024 15:34:24  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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.				
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>84</b>

2. Для студентов заочной формы обучения

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

### 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, 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, аутоотренинг, 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 наиболее 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. Оперировать 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. Оперировать 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	
	<b>НЕЗАЧТЕНО (МЕНЕЕ 50 БАЛЛОВ)</b>	<b>ЗАЧТЕНО (50-100 БАЛЛОВ)</b>

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

## **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.