

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.13  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Технологии оказания психологической помощи и самопомощи в спортивной практике  
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)

Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	зачёт	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	–	–
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	64	64
Контроль		
Итого	72	72

Рабочую программу составил(и):

Доцент, доцент, канд.пед.наук Назаренко Н.Н.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

\*

Отсутствует

☐

Рецензент

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 44.04.01 Педагогическое образование. Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2028 г.**

---

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

---

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

1. Цель освоения дисциплины - овладение студентами научными основами теоретических знаний в области оказания психологической помощи спортсменам.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Медико-биологические основы физической культуры и спорта», «Методология и методы научного исследования», «Актуальные проблемы физической культуры и спорта».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)», «Производственная практика (научно-исследовательская работа) 4», «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
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	ОПК-6.1. Разрабатывает программу мониторинга образовательных и спортивных результатов обучающихся	Знать: приемы психологической помощи и самопомощи в спортивной практике
		Уметь: разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных приемов самопомощи
		Владеть: технологиями психологической помощи и самопомощи в спортивной практике; владеет методами психомоторного и функционально-физического тестирования в профессиональной спортивной практике
	ОПК-6.2. Осуществляет выбор средств, методов, приемов организации контроля и оценки психического состояния занимающихся.	Знать: средства, методы, приемы организации контроля и оценки психического состояния занимающихся
		Уметь: Осуществлять выбор средств, методов, приемов организации контроля и оценки психического состояния занимающихся
	ОПК-6.3. Применяет специальные методы контроля, позволяющие проводить коррекцию физических	Знать: специальные методы измерения, и контроля, позволяющие проводить коррекцию

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	и психологических характеристик, их функциональной готовности	психологических характеристик, их функциональной готовности
		<p>Уметь: Применять специальные методы измерения и контроля, позволяющие проводить коррекцию психологических характеристик, их функциональной готовности.</p>
		<p>Владеть: специальными методами измерения и контроля, позволяющие проводить коррекцию психологических характеристик, их функциональной готовности.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1	Лек 1	Тема: Особенности организации психологической помощи в спортивной практике.	1	2	—	—	—
	Ср 1	Самостоятельное изучение литературы Технологии оказания психологической помощи в спортивной практике	1	22	-	-	Промежуточный тест
	Лек 2	Тема: Технологии самопомощи в спортивной практике	1	2	—	—	—
	Ср 2	Самостоятельное изучение литературы Психологическое сопровождение	1	22	-	-	Промежуточный тест
	Ср3	Самостоятельное изучение литературы Стресс и его влияние на психическое состояние с спортивной практике	1	20	-	-	Итоговый тест
	ПА		1	0,25	—	—	—
<b>Итого:</b>				<b>72</b>	<b>—</b>		

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Дисциплина «Технологии оказания психологической помощи и самопомощи в спортивной практике» включает практические занятия. В освоении дисциплины важное место занимают практические занятия, на которых студенты овладевают компетенциями, поэтому часть практических занятий проводится с применением оценочных средств. Для подготовки к практическим занятиям студентам предлагаются методические рекомендации, в которых по каждой теме представлены:

- описание формы проведения практического занятия, в том числе с применением интерактивных технологий и оценочных средств;
- перечень вопросов, подлежащих самостоятельному изучению студентами и обсуждению на практическом занятии;
- список рекомендуемых для изучения источников, включая ссылки на Интернет-источники;
- критерии и нормы оценки.

Заканчивается изучение курса зачётом.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	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 (ОПК-6)	Доклад
		Вопросы к зачёту № 1-35

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1 Доклад по теме самостоятельной работы

##### 1. Задание:

Публичное выступление с докладом и презентационным материалом по темам:

1. Стрессоры в спортивной практике
2. Технологии антистрессовой психологической подготовки.
3. Приемы самопомощи в спортивной деятельности

**Процедура оценивания:** оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

##### 2. Критерии оценки:

5 баллов - выставляется студенту, если его продукт самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

4 балла - выставляется студенту, если его продукт самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

3 балла - выставляется студенту, если его продукт самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

2 балла - выставляется студенту, если он не подготовил доклад по теме самостоятельной работы.

1 балл - выставляется студенту, если он выбрал тему, но не подготовил доклад

#### 7.2.2 Тестовые задания.

**Задание:** решение тестовых заданий согласно банка БТЗ

## **2. Критерии оценки:**

55% и более правильных ответов - тест пройден

менее 55% правильных ответов - тест не пройден

## **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 1

1. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена.
2. Специфика взаимоотношений участников соревновательной деятельности.
3. Основы методики психической подготовки в процессе тренировки и в условиях соревнований.
4. Психическая напряженность и её регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности.
5. Классификация средств и методов психологической подготовки в спорте
6. Средства воздействия на интеллектуальную сферу спортсмена.
7. Средства воздействия на волевую сферу спортсмена.
8. Средства воздействия на эмоциональную сферу спортсмена.
9. Средства воздействия на нравственную сферу спортсмена.
10. Роль психолога в процессе трансформации спортсмена.
11. Проблема профессионально-личностного становления спортсмена.
12. Работа с сомнениями в спортивной практике.
13. Технологии психологической помощи.
14. Технологии оказания самопомощи в спортивной практике.
15. Психологическая коррекция, определение технологии.
16. Психологическая реабилитация, определение и технологии.
17. Технологии профессиональной психологической помощи.
18. Приложения, которые можно использовать для самопомощи в спортивной практике.
19. Психологическое сопровождение спортсменов.
20. Объекты психологического сопровождения.
21. Подразделения психологического сопровождения.
22. Методы психологического воздействия на личность спортсмена.
23. Организация психологической помощи в зарубежных странах.
24. Стресс и его влияние на психическое состояние с спортивной практике.
25. Стадии стресса.
26. Спортивные соревнования как стрессовая ситуация.

27. Стрессоры спортивной деятельности.

28. Факторы стресса.

29. Методы и приемы преодоления стрессовых ситуаций в спорте.

30. Психологическое сопровождение спортсменов по преодолению стресса.

31. Классификация видов спорта с учетом особенности психики спортсменов.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Промежуточный тест 1	не предусмотрены	55-100%
Промежуточный тест 2	не предусмотрены	55-100%

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
		«зачтено»	55-100%
		«не зачтено»	0-54 %
Тестирование	Допускаются все		

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Пиянзин А. Н.	Теория физической культуры и спорта	учебное пособие	2019	Репозиторий ТГУ
2	Хорошева Т. А.	Физическая культура	учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ
3	Коджаспиров, Ю.Г.	Секреты успеха уроков физкультуры	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС «Лань»
4	Попов, А.Л.	Спортивная психология	учебное пособие	2019	ЭБС «Лань»
5	Сударчикова, Л.Г.	Введение в основы педагогического мастерства	учебное пособие	2019	ЭБС «Лань»

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Карась Т. Ю	Теория и методика физической культуры и спорта	учебно-практическое пособие	2019	ЭБС "TPRbooks"
	Малкин, В.	Спорт – это психология	учебное пособие	2015	ЭБС «Лань»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОH, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>

- <https://dspace.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniium.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.
3	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса.