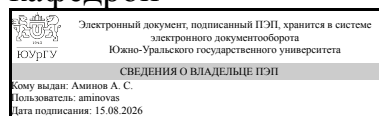


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



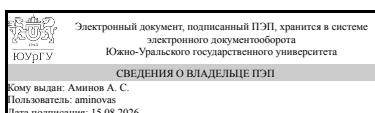
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.М0.09.01 Психологическое сопровождение спортивной деятельности
для направления 49.04.01 Физическая культура
уровень Магистратура
магистерская программа Стратегическое развитие и управление в спортивной индустрии
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

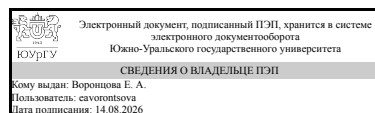
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 944

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
старший преподаватель



Е. А. Воронцова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся компетенций в области психологического сопровождения спортивной деятельности, необходимых для осуществления психолого-педагогического, информационного и технического сопровождения занятий физической культурой и спортом, а также для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки. Задачи дисциплины: Изучить теоретические основы психологического сопровождения в спорте, современные методы и технологии психологической диагностики, поддержки и коррекции состояний спортсменов. Освоить методы самооценки профессиональных и личностных качеств спортивного менеджера, техники саморегуляции, стресс-менеджмента и планирования индивидуального развития. Научиться разрабатывать программы психологического сопровождения спортсменов и команд с учетом специфики вида спорта и этапа подготовки, интегрировать мероприятия психологической поддержки в тренировочный и соревновательный процессы. Приобрести навыки применения инструментария психологической диагностики и интерпретации полученных данных, использования информационных систем для мониторинга психологического состояния. Развить умения проводить диагностику собственных управленческих компетенций, выстраивать приоритеты профессионального роста, применять инструменты рефлексии для корректировки индивидуального стиля деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина охватывает теоретические и прикладные аспекты психологического сопровождения спортивной деятельности: методологические основы, психологическую диагностику и мониторинг, технологии психологической поддержки и коррекции состояний спортсменов, организацию сопровождения на разных этапах спортивной подготовки, а также вопросы самооценки и профессионального развития спортивного менеджера. Особое внимание уделяется практическому применению полученных знаний для разработки программ психологического сопровождения и индивидуальных планов профессионального роста.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знает: методы самооценки профессиональных и личностных качеств спортивного менеджера; техники саморегуляции, стресс-менеджмента и планирования индивидуального развития; психологические основы постановки целей и поддержания мотивации в профессиональной деятельности. Умеет: проводить диагностику собственных управленческих компетенций и ресурсов; выстраивать приоритеты профессионального

	роста с учётом самооценки и обратной связи; применять инструменты рефлексии для корректировки индивидуального стиля деятельности. Имеет практический опыт: составления индивидуального плана профессионального развития на основе комплексной самооценки, включающего конкретные шаги, сроки и способы совершенствования ключевых компетенций.
ПК-5 Способен осуществлять психолого-педагогическое, информационное и техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом, обеспечивая психологическую поддержку спортсменов и обучающихся, применение современных информационных технологий и технических средств в тренировочном и образовательном процессе	Знает: теоретические основы психологического сопровождения в спорте; современные методы и технологии психологической диагностики, поддержки и коррекции состояний спортсменов; принципы организации психолого-педагогического сопровождения на разных этапах спортивной подготовки; возможности использования информационных систем для мониторинга психологического состояния. Умеет: разрабатывать программы психологического сопровождения спортсменов и команд с учётом специфики вида спорта и этапа подготовки; применять инструментарий психологической диагностики и интерпретировать полученные данные; интегрировать мероприятия психологической поддержки в тренировочный и соревновательный процессы, используя в том числе цифровые платформы и технические средства Имеет практический опыт: составления проекта программы психологического сопровождения для конкретной группы спортсменов (или индивидуального плана), включающего диагностический блок, план поддерживающих мероприятий и предложения по использованию информационно-технических инструментов.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Спортивная акмеология, Социально-гуманитарные проблемы физической культуры	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Социально-гуманитарные проблемы физической культуры	Знает: социальные функции физической культуры; проблемы девиантного поведения в спорте; воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности,

	приоритеты собственной деятельности, технологию и методику самооценки, методы пропаганды здорового образа жизни; аргументацию социальной значимости ФКиС Умеет: проектировать воспитательную среду в спортивной организации с учётом социально-гуманитарных проблем; формировать у спортсменов нравственные качества, критически оценивать воспринимаемую информацию в профессиональной области, уметь её анализировать, делать выводы и прогнозировать развитие, использовать социально-гуманитарное знание для создания убедительных пропагандистских материалов; противодействовать негативным стереотипам о спорте Имеет практический опыт: разработки кодекса этики спортивной школы; проведения воспитательных бесед и мероприятий с командами, владение способами совершенствования собственной деятельности, подготовки публикаций (постов, статей) по продвижению ценностей физической культуры
Спортивная акмеология	Знает: основы акмеологии, закономерности личностно-профессионального развития и факторы достижения вершин профессионализма в сфере физической культуры и спорта., методы и средства популяризации акме-ориентированного подхода в спорте. Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать индивидуальную траекторию профессионального и личностного роста на основе самооценки., формировать у коллег и подопечных мотивацию к достижению высоких профессиональных результатов. Имеет практический опыт: применения акмеологических технологий для проектирования карьеры и непрерывного профессионального саморазвития., организации и проведения просветительских мероприятий, направленных на личностно-профессиональное развитие.

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 44,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		4
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
Аудиторные занятия:	36	36

Лекции (Л)	12	12
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	24	24
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	63,5	63,5
Проработка лекционного материала, подготовка к практическим занятиям	20	20
Подготовка к текущим контрольным мероприятиям (тест, кейс, проект, рефлексивный отчет)	18	18
Выполнение индивидуального проектного задания (программа психологического сопровождения)	10,5	10,5
Самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектирование	15	15
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретико-методологические основы психологического сопровождения в спорте	6	2	4	0
2	Психологическая диагностика и мониторинг в спорте	6	2	4	0
3	Технологии психологической поддержки и коррекции в спортивной деятельности	12	4	8	0
4	Организация психологического сопровождения на разных этапах спортивной подготовки	6	2	4	0
5	Самооценка и профессиональное развитие спортивного менеджера	6	2	4	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Психологическое сопровождение в спорте: понятие, цели, задачи, принципы. История и современное состояние.	2
2	2	Методы психологической диагностики в спорте: наблюдение, опрос, тестирование, аппаратные методики. Мониторинг психологического состояния спортсменов.	2
3-4	3	Технологии психологической поддержки: психорегуляция, идеомоторная тренировка, внушение, аутогенная тренировка. Психологическая коррекция состояний спортсменов: работа со стрессом, тревогой, предстартовыми состояниями.	4
5	4	Организация психологического сопровождения на этапах спортивной подготовки: отбор, тренировочный процесс, соревнования, восстановление.	2
6	5	Самооценка и рефлексия в профессиональной деятельности спортивного менеджера. Планирование индивидуального развития.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Семинар: Анализ понятийного аппарата психологического сопровождения. Дискуссия о роли психолога в спорте. Практикум: Составление карты психологического сопровождения на примере конкретного вида спорта.	4
3-4	2	Освоение методик психологической диагностики: проведение и интерпретация тестов (САН, шкала тревожности Спилбергера, мотивация достижения). Работа с цифровыми платформами для мониторинга психологического состояния спортсменов (обзор, демонстрация).	4
5-6	3	Тренинг: Освоение техник саморегуляции (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, идеомоторная тренировка). Практикум: Разработка сеанса психологической поддержки для спортсмена в предсоревновательный период.	4
7-8	3	Анализ кейсов: Психологическая коррекция неблагоприятных предстартовых состояний (стартовая лихорадка, апатия). Семинар: Информационные технологии в психологическом сопровождении (мобильные приложения, биологическая обратная связь).	4
9-10	4	Проектная сессия: Разработка программы психологического сопровождения для команды на этапе подготовки к соревнованиям. Защита проектов программ психологического сопровождения (групповая презентация).	4
11-12	5	Тренинг: Проведение самооценки управленческих компетенций, анализ обратной связи. Практикум: Составление индивидуального плана профессионального развития на основе самооценки.	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Проработка лекционного материала, подготовка к практическим занятиям	Основная литература. Конспекты лекций.	4	20
Подготовка к текущим контрольным мероприятиям (тест, кейс, проект, рефлексивный отчет)	Материалы практических занятий, методические рекомендации по выполнению заданий.	4	18
Выполнение индивидуального проектного задания (программа психологического сопровождения)	Основная литература	4	10,5
Самостоятельное изучение дополнительной литературы, конспектирование	Дополнительная литература	4	15

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	4	Текущий контроль	Тест по разделам 1–2	25	25	Тест состоит из 25 вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Максимум – 25 баллов.	экзамен
2	4	Текущий контроль	Кейс-задание: анализ психологической проблемы спортсмена и разработка плана диагностики	25	25	Оценка по критериям: полнота анализа ситуации (0–8 баллов), адекватность выбора диагностических методик (0–8 баллов), обоснованность плана (0–5 баллов), оформление и логика (0–4 балла). Максимум – 25 баллов.	экзамен
3	4	Текущий контроль	Проект: программа психологического сопровождения спортсменов (индивидуальная или командная)	25	25	Оценка по критериям: соответствие структуры программы требованиям (0–7 баллов), учет специфики вида спорта и этапа подготовки (0–7 баллов), включение диагностического блока и плана мероприятий (0–6 баллов), использование информационно-технических инструментов (0–5 баллов). Максимум – 25 баллов.	экзамен
4	4	Текущий контроль	Самооценка управленческих компетенций и план профессионального развития	25	25	Оценка по критериям: глубина самоанализа (0–8 баллов), конкретность и реалистичность плана (0–8 баллов), связь с компетенциями и обратной связью (0–5 баллов), оформление (0–4 балла). Максимум – 25 баллов.	экзамен
5	4	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	10	Два теоретических вопроса в билете. Каждый вопрос билета оценивается от 0 до 5 баллов: 5 баллов – исчерпывающий, логично структурированный ответ, демонстрирующий глубокое знание теории, подкреплённый корректными примерами из современной спортивной практики; свободное владение терминологией. 4 балла – полный ответ, содержащий основные теоретические положения, иллюстрированный примерами, возможны незначительные неточности, не искажающие суть. 3 балла – ответ в целом верный, но недостаточно развёрнутый, отсутствуют практические примеры, или допущены одна-две негрубые ошибки.	экзамен

					1–2 балла – поверхностное знание вопроса, значительные пробелы, отсутствие примеров, грубые ошибки в терминологии. 0 баллов – ответ не дан или полностью неверен.	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	На экзамене происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. No 179). Отлично: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 85...100 %, Хорошо: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 75...84 %, Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...74 %, Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Допускается выставление оценки на основе текущего рейтинга (автоматом).	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-6	Знает: методы самооценки профессиональных и личностных качеств спортивного менеджера; техники саморегуляции, стресс-менеджмента и планирования индивидуального развития; психологические основы постановки целей и поддержания мотивации в профессиональной деятельности.	+				+
УК-6	Умеет: проводить диагностику собственных управленческих компетенций и ресурсов; выстраивать приоритеты профессионального роста с учётом самооценки и обратной связи; применять инструменты рефлексии для корректировки индивидуального стиля деятельности.	+			++	
УК-6	Имеет практический опыт: составления индивидуального плана профессионального развития на основе комплексной самооценки, включающего конкретные шаги, сроки и способы совершенствования ключевых компетенций.				++	
ПК-5	Знает: теоретические основы психологического сопровождения в спорте; современные методы и технологии психологической диагностики, поддержки и коррекции состояний спортсменов; принципы организации психолого-педагогического сопровождения на разных этапах спортивной подготовки; возможности использования информационных систем для мониторинга психологического состояния.	+				+
ПК-5	Умеет: разрабатывать программы психологического сопровождения спортсменов и команд с учётом специфики вида спорта и этапа подготовки; применять инструментарий психологической диагностики и интерпретировать полученные данные; интегрировать мероприятия		++			+

	психологической поддержки в тренировочный и соревновательный процессы, используя в том числе цифровые платформы и технические средства					
ПК-5	Имеет практический опыт: составления проекта программы психологического сопровождения для конкретной группы спортсменов (или индивидуального плана), включающего диагностический блок, план поддерживающих мероприятий и предложения по использованию информационно-технических инструментов.		++			+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности»

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности»

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Психология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель А. В. Башкирева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 116 с. https://e.lanbook.com/book/179221
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Овчаренко, Л. А. Психология спорта в вопросах и ответах : учебное пособие / Л. А. Овчаренко, Н. Б. Савва. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 77 с. https://e.lanbook.com/book/158136
3	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Подготовка и написание магистерской диссертации по профилю «Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни» : учебно-методическое пособие / составитель С. В. Соколовская. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2021. — 41 с.

			https://e.lanbook.com/book/191608
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Власова, Е. В. Психология профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психология общения : учебное пособие для вузов / Е. В. Власова, Л. К. Серова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 112 с. https://e.lanbook.com/book/439997
5	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 144 с. https://e.lanbook.com/book/419129
6	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Артемьева, Г.Р. АКТУАЛЬНОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ (В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ) / Г. Р. Артемьева // Научные записки академии. — 2023. — № 1. — С. 93-97 https://e.lanbook.com/journal/issue/361355
7	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Давлатов, Д.Р. О МЕТОДАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИЙ И ИХ ПРИМЕНЕНИИ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА / Д. Р. Давлатов, D. R. Davlatov, Д. Р. Давлатов // Вестник Таджикского национального университета. Серия Гуманитарных Наук / Паёми Донишгоњи миллии тољикистон. Силсилаи Илмҳои Љомеашиносии. — 2020. — № 10. — С. 263-268 https://e.lanbook.com/journal/issue/345731

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	303 (6)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки.
Экзамен	305 (ДС)	Парты, стулья
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки
Практические занятия и семинары	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран