

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт психологии и образования
Отделение педагогики



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

_____ Д.А. Таюрский

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Стресс-менеджмент в детско-юношеском спорте

Направление подготовки: 44.04.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология и педагогика детско-юношеского спорта

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Лопухова О.Г. (кафедра педагогической психологии, Институт психологии и образования), Olga.Lopoukhova@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-2	Способен проектировать психологическую коррекционную программу и осуществлять её в практике работы с детьми, педагогами (тренерами) и родителями

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

комплекс методов для создания психологических коррекционных программ в практике работы с детьми, педагогами (тренерами) и родителями в организациях детско-юношеского спорта по проблемам преодоления развития и последствий стрессового перенапряжения;

критерии оценки психологических коррекционных программ в практике работы с детьми, педагогами (тренерами) и родителями в организациях детско-юношеского спорта по проблемам преодоления развития и последствий стрессового перенапряжения;

комплекс методов реализации психологических коррекционных программ в практике работы с детьми, педагогами (тренерами) и родителями по проблемам преодоления развития и последствий стрессового перенапряжения в условиях моделируемой учебной ситуации.

Должен уметь:

осуществлять подбор психологических коррекционных программ по стресс-менеджменту в работе психолога с детьми, педагогами (тренерами) и родителями;

осуществлять анализ стандартных психологических коррекционных программ по стресс-менеджменту в профессиональной деятельности психолога с детьми, педагогами (тренерами) и родителями в условиях моделируемой учебной ситуации;

осуществлять организацию и реализацию психологических коррекционных программ по стресс-менеджменту в профессиональной деятельности психолога в условиях моделируемой учебной ситуации.

Должен владеть:

навыками анализа психологических коррекционных программ по стресс-менеджменту в практике работы с детьми, педагогами (тренерами) и родителями в организациях детско-юношеского спорта в условиях моделируемой учебной ситуации;

методиками и навыками осуществления психологических коррекционных программ по стресс-менеджменту в организациях детско-юношеского спорта в условиях моделируемой учебной ситуации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "ФТД.N.04 Факультативные дисциплины" основной профессиональной образовательной программы 44.04.02 "Психолого-педагогическое образование (Психология и педагогика детско-юношеского спорта)" и относится к .

Осваивается на 1 курсе в 2 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 19 часа(ов), в том числе лекции - 8 часа(ов), практические занятия - 10 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 49 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Стресс и стрессогенные факторы. Теории стресса.	2	4	0	0	15
2.	Тема 2. Психодиагностика развития стресса и его последствий	2	0	4	0	15
3.	Тема 3. Методы психотерапии в состоянии психоэмоционального стресса	2	4	6	0	19
	Итого		8	10	0	49

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Стресс и стрессогенные факторы. Теории стресса.

Стрессы в нашей жизни. Стресс и эмоции. Стресс и болезни. Физиологические эффекты сильного стресса. Защитные реакции. Психологические последствия стресса. Стрессоустойчивость. История развития понятия "стресс". Стресс как общий адаптационный синдром (модель Г. Селье). Когнитивная концепция стресса Р.Лазаруса. Трансактная модель стресса Т. Кокс и Дж. Макэй. Поведенческая концепция стресса. Психоэмоциональное выгорание как последствие стресса. Первые шаги тренера и спортсмена по управлению стрессом.

Тема 2. Психодиагностика развития стресса и его последствий

Освоение диагностических методик: Определение степени выраженности стресса по симптомам. Определение бессонницы. Методика "Шкала психологического стресса PSM-25". Опросник оценки психического выгорания спортсменов (Т. Raedeke, А. Smith, в адаптации Е.И. Бериловой). Опросник "Тренировочная тревожность спортсмена" (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник). Шкала соревновательной личностной тревожности (Р. Мартенс).

Тема 3. Методы психотерапии в состоянии психоэмоционального стресса

Повседневный стресс-менеджмент. Метод первичной терапии как реализация психодинамического подхода. Когнитивно-поведенческий подход в стресс-менеджменте. Метод рациональной психотерапии. Методы групповой психотерапии для восстановления психологического благополучия. Методы социально-психологического тренинга. Методы телесно-ориентированной психотерапии. Методы релаксации в снятии стрессового напряжения. Метод прогрессивной мышечной релаксации. Метод активной мышечной релаксации. Метод пассивной мышечной релаксации. Метод аутогенной тренировки. Методика нормализации сна и процесса засыпания. Метод "Ключ" Х.М. Алиева. Методы медитации-визуализации. Арт-терапия в работе со стрессом. Методика психической саморегуляции "Якорь". Методы регуляции состояний, направленные на работу с ценностно-смысловой сферой. Методы психокоррекции стартовых состояний.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Александр Прохоров: "Философы - мудрые люди, среди них почти нет веселых" -

<https://realnoevremya.ru/articles/84023-aleksandr-prohorov-o-samoregulyacii-psihicheskikh-sostoyaniy>

Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция - https://studme.org/393897/psihologiya/psihicheskaya_samoregulyatsiya
ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -

https://studme.org/173145/psihologiya/tehnologii_regulyatsii_psihicheskogo_sostoyaniya_ekstremalnyh_usloviyah_sportivnoy_c

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Перед посещением лекции требуется ознакомиться с теоретическим материалом по соответствующей теме и вопросами. Проблемная лекция предполагает изложение материала преподавателем и в конце лекции в течение 15-20 минут - интерактивное обсуждение ключевых вопросов изучаемого явления. Содержание лекций также не повторяет содержание учебного материала для самостоятельного изучения, носит обобщающий, проблемный и активизирующий характер.

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>На практических занятиях проводятся выступления по обозначенным вопросам, дискуссии на поднятые темы. Студенты при подготовке к практическим занятиям должны анализировать актуальную информацию по состоянию квалификационных и этических требований к деятельности психолога в системе образования. Необходим критический анализ современных условий работы психолога в системе образования.</p> <p>Семинары и практикумы включают интерактивные формы обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Творческие задания <input type="checkbox"/> Кейс-метод <input type="checkbox"/> Работа в малых группах <input type="checkbox"/> Работа в парах <p>При выполнении творческого задания студенты индивидуально выполняют психодиагностику одного 'Клиента' по предложенным методикам. Результаты диагностики обсуждаются в парах.</p>
самостоятельная работа	<p>Выполнение самостоятельной работы осуществляется при самостоятельном ознакомлении студентов с рекомендуемой литературой по теме, выполнении заданий, которые преподаватель предлагает на лекции (ознакомиться подробнее с рекомендуемым источником или работами отдельных авторов), а также при подготовке письменного домашнего задания, которое призвано организовать и направить самостоятельную работу студента.</p>
зачет	<p>Вопросы на зачет представлены в билетах. В одном билете один вопрос. Обучающийся вытягивает один билет, и готовится к ответу в течение десяти минут. Зачет проводится в индивидуальной форме. На ответ и обсуждение дополнительных вопросов с преподавателем отводится не более 15 минут. Помимо теоретических знаний необходимо продемонстрировать понимание содержания темы вопроса и умение применять на практике эти знания. Это проверяется путем обсуждения примеров и случаев из практики профессиональной деятельности по теме вопроса. Готовиться к зачету необходимо, опираясь на предоставленные вопросы к зачету. Содержание вопросов логически связано с заданиями, которые студенты выполняют при освоении данной дисциплины при организации самостоятельной работы, участии на практических занятиях. На зачете приветствуется проведение примеров из обсуждаемых на занятиях случаев.</p>

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.04.02 "Психолого-педагогическое образование" и магистерской программе "Психология и педагогика детско-юношеского спорта".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
ФТД.Н.04 Стресс-менеджмент в детско-юношеском спорте

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.04.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология и педагогика детско-юношеского спорта

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Основная литература:

Попов, А.Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 5-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 159 с. - ISBN 978-5-9765-1608-3. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1035362>

Практическая психология [Электронный ресурс]: Учебник для вузов и ссузов. / Абрамова Г.С. - М. : Прометей, 2018. - 540 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906879707.html>

Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина - М. : Спорт, 2016. - 624 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html>

Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Электронный ресурс] / Иванов А.А. - 3-е изд., дополн. - М. : Спорт, 2016. - 116 с. (Серия 'В помощь спортсмену'). - - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839138.html>

Дополнительная литература:

Диагностика саморегуляции человека [Электронный ресурс] / Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. - М. : Когито-Центр, 2015. - 304 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893534665.html>

Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 292 с.- Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805762.html>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
ФТД.Н.04 Стресс-менеджмент в детско-юношеском спорте

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 44.04.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология и педагогика детско-юношеского спорта

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.