

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по проведению практических (семинарских) занятий
по дисциплине (модулю)

**«Психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной
деятельности»**

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма(ы) обучения: *очная*

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

Разработчик(и) методических указаний

Забродина Т.А., доцент каф. ФОТ, к.пс.н.
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Содержание

Введение.....	4
Цель и задачи курса	4
Планы практических (семинарских) занятий	5
Приложение	11

Введение

Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают наиболее важные разделы учебной дисциплины.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение актуальных вопросов по отдельным темам, а также решение задач, анализ примеров и конкретных ситуаций.

Основные задачи практических занятий:

- формирование профессионально-педагогической позиции студентов;
- формирование исследовательских умений;
- формирование способности к профессиональному самоопределению.

Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование систематизированных знаний о законах, закономерностях, принципах и содержании современного психолого-педагогического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности, полноценная реализация двигательного потенциала личности в сложных экстремальных условиях.

Основная задача - формирование у студентов представления о современном психолого-педагогическом сопровождении физкультурно-спортивной деятельности различного профиля с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей учащихся и спортсменов.

В процессе изучения программного материала развивается профессиональное мышление студентов, идет усвоение теоретических основ проектирования, организации и осуществления современного тренировочного процесса, диагностики его хода и результатов.

Вырабатываются умения и навыки применения полученных теоретических знаний в практике физического воспитания и спорта, а также приобретается опыт анализа профессиональных и учебных проблемных ситуаций, организации профессионального общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и совместных решений, рефлексии и развития деятельности.

Закрепляются полученные знания в ходе анализа учебно-практических ситуаций.

Планы практических занятий

Тема 1. Психолого-педагогическое обеспечение учебного и тренировочного процесса

1. Развитие необходимых спортивно-важных качеств личности: надежности, соревновательной стабильности, максимальной мобилизации психологических, функциональных и энергетических ресурсов организма в период подготовки и непосредственно в дни соревнований.
2. Включение психолого-педагогического сопровождения в учебный и тренировочный процесс.
3. Разработка и внедрение техник совершенствования мотивации к занятиям избранным видом спорта, концентрации внимания, двигательных действий, психомоторных способностей, психологических предпосылок устойчивости к соревновательному стрессу, навыков самоконтроля.

Литература

1. Белякова Е. Г. Психолого-педагогический мониторинг: учебное пособие для вузов / Е. Г. Белякова, Т. А. Строкова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 243 с. — (Серия: Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>, по паролю.
2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64998.html>.
3. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>.
4. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями. / А. В. Плешкань [и др.]. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.- 72 с.

Тема 2. Понятие помехоустойчивости, эмоциональной надежности, устойчивой саморегуляции.

1. Факторы повышения помехоустойчивости личности в экстремальных условиях спортивной деятельности.

2. Роль эмоциональной надежности в процессе соревновательной деятельности.
3. Методы совершенствования процессов саморегуляции в спорте.

Литература

1. Белякова Е. Г. Психолого-педагогический мониторинг: учебное пособие для вузов / Е. Г. Белякова, Т. А. Строкова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 243 с. — (Серия: Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>, по паролю.
2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64998.html>.
3. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>.
4. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями. / А. В. Плешкань [и др.]. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.- 72 с.

Тема 3. Методические особенности организации психолого-педагогического сопровождения занятий с детьми различных возрастных групп.

1. Возрастно-психологические характеристики детей дошкольного и школьного возраста.
2. Особенности детей, затрудняющие работу учителя, тренера – преподавателя: недостаточное умение управлять произвольными движениями, поведением, не развитая способность к рефлексии, к самоконтролю, самоанализу.
3. Свойства нервной системы, от которых зависит успех обучения, стабильность и надежность соревновательных выступлений.

Литература

1. Белякова Е. Г. Психолого-педагогический мониторинг: учебное пособие для вузов / Е. Г. Белякова, Т. А. Строкова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 243 с. — (Серия: Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>, по паролю.

2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64998.html>.

3. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>.

4. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями. / А. В. Плешкань [и др.]. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.- 72 с.

Тема 4. Формирование действенной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, уверенности, самоанализу.

1. Развитие спортивной мотивации. Виды мотивов и методы их формирования.

2. Диагностика мотивации достижения успеха и избегания неудачи.

3. Уверенность в себе как универсальное качество личности спортсмена. Диагностика и упражнения для ее формирования.

Литература

1. Белякова Е. Г. Психолого-педагогический мониторинг: учебное пособие для вузов / Е. Г. Белякова, Т. А. Строкова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 243 с. — (Серия: Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>, по паролю.

2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64998.html>.

3. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>.

4. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями. / А. В. Плешкань [и др.]. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.- 72 с.

Тема 5. Основные виды психологической подготовки (базовая, специальная, подготовка к конкретным соревнованиям)

1. Роль психологической подготовки к соревнованиям, ее влияние на спортивный результат.

2. Базовая психологическая подготовка, ее основные задачи.

3. Развитие психологических функций и способностей: внимания, памяти (в том числе двигательной), мышления, воображения, развития точности сенсорных дифференцировок.

4. Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности: любовь к спорту, целеустремленность, дисциплинированность, упорство, самостоятельность, инициативность, творческая активность.

5. Умение регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Литература

1. Белякова Е. Г. Психолого-педагогический мониторинг: учебное пособие для вузов / Е. Г. Белякова, Т. А. Строкова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 243 с. — (Серия: Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>, по паролю.

2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64998.html>.

3. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>.

4. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как

компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями. / А. В. Плешкань [и др.]. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.- 72 с.

Тема 6. Специальная психологическая подготовка

1. Подготовка к тренировкам, к соревнованиям, после соревновательная подготовка.
2. Психологическая подготовка к физическим нагрузкам, тренировкам.
3. Формирование значимых мотивов к напряженной мышечной деятельности, благоприятного отношения к спортивному режиму, физическим нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.
4. Психологическая подготовка к соревнованию. Овладение методикой формирования оптимального боевого состояния перед соревнованиями: умение активироваться перед соревнованиями, умение мышечного расслабления.
5. Разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению, совершенствование саморегуляции психических состояний, эмоциональной устойчивости к стрессу.

Литература

1. Белякова Е. Г. Психолого-педагогический мониторинг: учебное пособие для вузов / Е. Г. Белякова, Т. А. Строкова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 243 с. — (Серия: Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>, по паролю.
2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64998.html>.
3. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>.
4. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями. / А. В. Плешкань [и др.]. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.- 72 с.

Тема 7. После - соревновательная психологическая подготовка

1. Анализ результатов соревнований (промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения).
2. Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее
3. Применение восстановительных и психорегулирующих мероприятий.
4. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе начальной подготовки.
5. Психологическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования.
6. Психологическое сопровождение на этапе высшего спортивного мастерства.

Литература

1. Белякова Е. Г. Психолого-педагогический мониторинг: учебное пособие для вузов / Е. Г. Белякова, Т. А. Строкова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 243 с. — (Серия: Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>, по паролю.
2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64998.html>.
3. Иванова И.В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 355 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html>.
4. Плешкань А. В., Дубовова А. А., Масенко Г. Ю., Плотников Д. А., Шукшов С. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями. / А. В. Плешкань [и др.]. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.- 72 с.

Метод формирования и создания «педагогической интриги» (мотивации занятий)

Ниже приводятся примеры в виде фраз, предложений, заданий для формирования устойчивой мотивации занятий, создания эмоционального положительного фона в виде психотехник, ментального тренинга, а также на концентрацию и устойчивость внимания.

Варианты «педагогической интриги».

1. Сегодня занятие, урок проводится в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», «Кто лучший, кто победитель», получают награду и т.д.

2. Занятие посвящается:

- лучшему тренеру мира по прыжкам на батуте Виталию Федоровичу Дубко и др.

- олимпийскому чемпиону по прыжкам на батуте, ЗМС Александру Николаевичу Москаленко и др.

- победителю ЮФО в акробатическом многоборье ... и т.д.

3. «Сегодня на тренировке, занятии мы выбираем лучших в выполнении элементов...». Победители получают награды в виде... «Тренировочное занятие посвящается моему любимому другу

(подруге), моему тренеру, родителям».

На занятии будет определяться рейтинг «Лучший спортсмен на выполнение элементов из соревновательной, обязательной, произвольной программы и т.д.».

4. «Сегодня вы сами судьи. Сами выбираем, сами назначаем»; работаем в образе «Лучший спортсмен», «Я лидер», «Я, как...». «Наполняем душу радостью, успехом», «Это моя лучшая тренировка»; «Побуждаем творческие способности, фантазии», «Образ тепла», «Образ прохлады».