ОБРАЗЕЦ

|  |
| --- |
| **Казахский национальный университет им. аль-Фараби****Силлабус** **PS 6308 Психотехнологии в спорте****Осенний семестр 2016-2017 уч. год**  |
| **Код дисциплины** | **Название дисциплины** | **Тип** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во кредитов** | **ECTS** |
| **Лек** | **Практ** | **Лаб** |
| **PS 6308** | **Психотехнологии в спорте** | ОК | 1 | 0 | 1 | 2 | 4 |
| **Пререквизиты** |  |
| **Лектор** | Ташимова Ф.С., д.психол.н., профессор  | **Офис-часы** | По расписанию |
| **e-mail** | Fatima\_tashimova@mail.ru |
| **Телефоны**  | 8-7778108569 | **Аудитория**  |  |
| **Описание дисциплины** |  Курс «Психотехнологии в спорте» направлен на раскрытие технологий основных направлений психологии, стимулируемой определяющей идеологией, способствующей познания себя, своих достоинств и недостатков, способности строить позитивные взаимоотношения в другими, стратегиями совладания с различного рода трудностями в процессе подготовки к соревнованиям, а также саморегулирования и оптимизации притязаний на превосходство в процессе состязаний.  |
| **Цель курса** | Курс предназначен, чтобы познакомить вас с основными психологическими технологиями (диагностическими, психотерапевтическими: саморегулирование, коррекция и оптимизация) с использованием достижений разных направлений психологии в процессе подготовки спортсмена  |
| **Результаты обучения** | 1. Знание диагностических технологий исследования типа личности и сенсорно-перцевтивных процессов.
2. Умение проводить анализ и самоанализ после апробации технологий
3. Умение проектировать систему деятельности для преодоления различных трудностей в спорте
4. Умение использовать современные технологии в процессе преодоления стресса, фрустрации, тревожности
5. Умение решать проблемы, связанные с взаимодействием с окружающими (с тренером и группой и др)
6. Умение преодолевать различные фобии в процессе выступления(воздействие болельщиков, противников и др.)
 |
| **Литература и ресурсы** | 1. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2003
2. Байкова И.А.,Головкин А.А., Тарасевич Е.В. и др. Психотерапия в спорте. Учебно-методическое пособие. Минск, 20010, 89 с.
3. [Урсула Виртц](http://www.ozon.ru/person/19029446/), [Йогр Цобели](http://www.ozon.ru/person/19029459/). Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии Издательство: [Когито-Центр](http://www.ozon.ru/brand/857407/), 2012 г.- 328 стр
4. [Дэвид Шапиро](http://www.ozon.ru/person/253519/). Автономия и ригидная личность. Издательство: [Класс](http://www.ozon.ru/brand/858784/) 2014. -160 стр
5. Keith D. Markman, [Travis Proulx,](http://www.apa.org/search.aspx?query=&fq=ContributorFilt:%22Proulx,%20Travis%22&sort=ContentDateSort%20desc)  Matthew J. Lindberg.The Psychology of Meaning. [American Psychological Association](http://www.apa.org/about/contact/copyright/index.aspx).2014 -508p
6. Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р. К проблеме смыслообразования субъекта как многоликого мира*. Saarbrucken, Deutschland: 2012. – 385 с.*
7. Смит Н. Современные системы психологии. СПб.- прайм ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
8. Аронсон Э. Большая психологическая энциклопедия. Почему человек ведёт себя так, а не иначе. Психологические законы человеческого поведения. Спб.: Прайм»Еврознак», 2011, 558 с.
9. Corr, Philip J. Automatic and controlled processes in **behavioural**control: Implications for personality **psychology.** European Journal of Personality. Aug 2010, Vol. 24 Issue 5, p376-403. 28p. 2 Diagrams

**Доступно онлайн:** Дополнительный учебный материал по SQL, а также документация для системы базы данных, используемая для выполнения домашних заданий и проектов, будет доступна на вашей странице на сайте univer.kaznu.kz. в разделе УМКД. (Рекомендуется освоить курсы МООК по тематике дисциплины) |
| **Организация курса** | Это вводный курс, в котором будет осуществлен общее знакомство с теоретическими и прикладными аспектами основных направлений психологической науки, связанной с процессом самоанализа, разрешения психологических проблем внутреннего мира, с использованием техник саморегулирования и совладания с различными трудностями как в спортивной деятельности, так и с проблемами личной жизни, влияющих на процесс подготовки к соревнованиям и эффективность результатов. В связи с этим, в курсе даются основные теоретические положения разных школ и далее идет закрепление прикладных технологий. Домашние задания (упражнения) предоставят вам возможность использовать технологии в соственной практике.  |
| **Требования курса**  | 1. К каждому аудиторному занятию вы должны подготовиться заранее, согласно графику, приведенному ниже. Подготовка задания должна быть завершена до аудиторного занятия, на котором обсуждается тема.
2. Домашние задания будут распределены в течение семестра, как показано в графике дисциплины.
3. Большинство домашних заданий будет включать в себя несколько вопросов, теоретического характера и упражнения на закрепление прикладного материала.
4. В течение семестра, вы будете использовать изучаемый материал в проекте, в котором вы будете по вашему собственному выбору разрабатывать приложения . Конкретные требования к проекту будут распределены на аудиторном занятии. Все части этого проекта вместе составят 10% от итоговой оценки курса.
5. Вы должны будете закончить основной проект и выполнит его в реферативной форме. Этот проект будет стоить 15% от итоговой оценки.

При выполнении домашних заданий должны соблюдаться следующие правила:* Домашние задания должны выполняться в указанные сроки. Позже домашние задания не будут приняты.
* Домашнее задание должно быть выполнено на одной стороне листа бумаги А4 и страницы должны быть пронумерованы, выводы и результаты выделены (Домашнее задания, не соответствующие этим стандартам, будут возвращены с неудовлетворительной оценкой).
* Вы можете работать вместе с другим студентом при выполнении домашних заданий, при условии, что каждый из вас работает по отдельному вопросу

  |
| **Политика оценки** | **Описание самостоятельной работы** | **Вес** | **Результаты обучения** |
| Домашние заданияРазработка проекта базы данных Проект по программированию Экзамены ИТОГО | 35%10%15%40%100% | 1,2,34,5,62,3,44,5,61,2,3,4,5,6 |
| Ваша итоговая оценка будет рассчитываться по формуле $$Итоговая оценка по дисциплине=\frac{РК1+РК2}{2}∙0,6+0,1МТ+0,3ИК$$Ниже приведены минимальные оценки в процентах:95% - 100%: А 90% - 94%: А-85% - 89%: В+ 80% - 84%: В 75% - 79%: В-70% - 74%: С+ 65% - 69%: С 60% - 64%: С-55% - 59%: D+ 50% - 54%: D- 0% -49%: F |
| **Политика дисциплины** | Соответствующие сроки домашних заданий или проектов могут быть продлены в случае смягчающих обстоятельств (таких, как болезнь, экстренные случаи, авария, непредвиденные обстоятельства и т.д.) согласно Академической политике университета. Участие студента в дискуссиях и упражнениях на занятиях будут учтены в его общей оценке за дисциплину. Конструктивные вопросы, диалог, и обратная связь на предмет вопроса дисциплины приветствуются и поощряются во время занятий, и преподаватель при выводе итоговой оценки будет принимать во внимание участие каждого студента на занятии.  |
| **График дисциплины** |
| **Неделя** | **Название темы** | **Количество часов** | **Максимальный балл** |
| 1 | Лекция 1. Предмет и задачи спортивной психологии.  | 1 | 1 |
|  | Семинар 1. Основные проблемы в процессе подготовки спортсмена  | 1 | 5 |
| 2 | Лекция 2. Основы конституциональной психологии личности Кречмера и процесс подготовки спортсмена | 1 | 1 |
|   | Семинар 2. Основные типы личности по Кречмеру  | 1 | 5 |
| 3 | Лекция 3. Основы типологии личности У.Шелдона и процесс подготовки спортсмена | 1 | 2 |
|   | Семинар 3. Проведите самоанализ по типу личности Кречмера, У.Шелдона и определите основные показатели, характерные для Вас , а также над чем Вы должны поработать  | 1 | 5 |
|   | СРС 1. Проведите самоанализ по типу личности У.Шелдона и определите основные показатели, характерные для Вас  | 1 | 15 |
| 4 | Лекция 4. Основы структурной психологии | 1 | 1 |
|  | Семинар 4. Анализ исследований сенсорно-перцептивных процессов в структурализме. | 1 | 5 |
| 5 | Лекция 5 Основы функциональной психологии и процесс подготовки спортсмена | 1 | 1 |
|  | СРС 2. Проведите замеры протекания сенсорно-перцептивных процессов, а также психических процессов мышления, памяти у себя и у других членов группы. Проведите сравнительный анализ.  | 1 | 15 |
| 6 | Лекция 6. Основы психоанализа и процесс подготовки спортсмена | 1 | 2 |
|  | Семинар 6. Психоаналитические технологии в процессе подготовки спортсмена | 1 | 5 |
|  | СРС3 . Проведите анализ первых детских воспоминаний и соотнесите с проблемами настоящего. Продумайте возможные варианты преодоления их влияния. | 1 | 15 |
| 7 | Лекция 7. Влияние стадий развития личности по Фрейду и проблемы продуктивности во взаимоотношениях спортсмена с другими | 1 | 2 |
|  | Семинар 7. Анализ психосексуальных стадий развития и фиксаний  | 1 | 5 |
|  | **Рубежный контроль 1** Проведите анализ возможных фиксации на разных стадиях и проследите проблемные стороны взаимоотношений субъекта с миром и с собой.Рассмотрите возможные варианты преодоления трудностей связанных с фиксациями. |  |  **15** |
|  |  **РК 1**  |  | **85+15=100**  |
|  | **Мидтёрм экзамен** |  | **100** |
| 8 | **Лекция 8.** Основы индивидуальной психологии в процессе подготовки спортсмена | 1 | 1 |
| **Семинар 8.** Проблемы целеобразования и стратегий её достижения в процессе подготовки спортсмена | 1 | 5 |
| 9 | **Лекция 9.** Проблема доминирования в русле индивидуальной психологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям | 1 | 1 |
| **Семинар 9.** Потребность в признании как основополагающая в процессе состязания | 1 | 5 |
|  | **СРС 4.** Проведите анализ себя по методикам, определяющим доминирование (Лири, УСК и др.) и проанализируйте результаты шкалы доминирования, самоконтроля.  | 1 | 14 |
| 10 | **Лекция 10.** Основы типологии Юнга и проблема подготовки спортсмена  | 1 | 1 |
| **Семинар 10.** Учёт соотношения основных установок (экстраверсии и интроверсии и психических функций в процессе подготовки спортсмена | 1 | 5 |
| **СРС 5.** Определите свои тип личности по К.Юнгу и осознайте свои сильные и слабые стороны. Проведите техники визуализации и позитивного подкрепления  | 1 | 14 |
| 11 | **Лекция 11.** Основы гештальтпсихологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям | 1 | 1 |
| **Семинар 11.** Преодоление препятствий в процессе соревнований | 1 | 5 |
| 12 | **Лекция 12.** Основы бихевиоризма и процесс подготовки спортсмена к состязаниям | 1 | 1 |
| **Семинар 12.** Стратегии самостимулирования и преодоления стресса в процессе подготовки. Проведите апробацию техник нервно-мышечной релаксации  | 1 | 5 |
| **СРС 6.** Проведите себя по методикам совладающего поведения и проанализируйте над чем вы должны поработать. Технологии работы с преодолением фрустраций и тревожности. | 1 | 14 |
| 13 | **Лекция 13.** Стратегии совладающего поведения в процессе преодоления стрессовой ситуации | 1 | 1 |
| **Семинар 13.** Основы неврно-мышечной релаксации ( аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, технологии телесной терапии) | 1 | 5 |
| 14 | Лекция 14 Основы когнитивной психологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям | 1 | 1 |
| Семинар 14. Стратегии преодоления напряжённости, фобий, неопределённости в русле когнитивной психологии | 1 | 5 |
| 15 | Лекция 15. Основы эко-бихевиоральной психологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям | 1 | 1 |
| Семинар15. Влияние восприятия окружающей предметно вещной и социальной среды (болельщиков) на результативность состязания  | 1 | 5 |
|  | **РК 2** Проведите анализ преодоления стрессовой ситуации в разных направлениях психологии |  | **90+10 =100** |
|  | **Экзамен** |  | **100** |
|  | **Всего** |  | **100** |

 Декан факультета А.Р.Масалимова

Председатель методбюро Н.С.Жубаназарова

Заведующий кафедрой З. Б. Мадалиева

Лектор Ф.С.Ташимова