

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ «УОР №4»

Т.Г.Подорожная

« 29 » августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ГБПОУ МО «УОР №4»»**

Психолог: Ляхова О.Н.

го Чехов 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ.....	
.....	
2. ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	
3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	
4. СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ. УСЛОВИЯ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ.....	
5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ.....	
6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ.....	
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Современный спорт сегодня достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность ведущих спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена.

Подготовка спортсменов игровых видов спорта имеет свою специфику: в работе тренерам необходимо учитывать не только индивидуальные показатели отдельно взятых игроков, но и анализировать в целом процессы, происходящие внутри команды. Это добавляет сложность при понимании тренером тех психологических закономерностей, которые отражают особенности развития команды как малой группы. Безусловно, он может грамотно спланировать тренировочные упражнения, провести физическую подготовку спортсменов, поддержать их во время игры, при этом тренер не сможет грамотно проводить психологическую диагностику и тренировочные занятия.

Психологическая подготовка - это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам - мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и т. д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям. И это естественно, так как именно нервная система и психика управляют деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Поэтому игнорирование психологической подготовки в спорте высших достижений просто недопустимо.

Для полноценной подготовки спортсмена нужна система психологического сопровождения как целенаправленная деятельность по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психического состояния, формированию индивидуального стиля соревновательной деятельности и т. д.

В связи с этим, необходимо рассмотреть, каким же образом работа психолога может быть включена в тренировочный процесс гандбольной команды и что именно может сделать психолог для оптимальной подготовки спортсменов.

Деятельность психолога в гандбольной команде может быть направлена на непосредственную работу со спортсменами, и на взаимодействие с тренерским штабом. К этому еще добавляется и общение с родителями юных спортсменов.

Работа психолога с родителями в основном складывается из индивидуальных консультаций, в рамках которых важно рассказывать о возрастных аспектах психологического и личностного развития их детей, а также раскрывать специфику межличностных отношений, складывающихся в спортивных коллективах.

Психолог консультирует тренеров о психологических особенностях личностных качеств игроков и дает рекомендации по результатам непосредственной работы со спортсменами, которые существенно помогают при подготовке к соревнованиям.

Непосредственная работа со спортсменами основывается на исследовании их индивидуальных и личностных особенностей. Эту информацию можно получить, используя опросные методы исследования, наблюдение, а также тестирование, т.е. с помощью применения психологической диагностики. Полученные данные, наряду с разработкой рекомендаций для тренеров, используются в процессе подготовки к индивидуальным консультациям со спортсменами. Вместе с тем, диагностика может быть направлена не только на изучение индивидуальных особенностей игроков, но и на исследование внутригрупповых процессов в команде в целом. Необходимо измерять сложившийся психологический климат в группе, социометрическую структуру спортивного коллектива и т.д. Еще одним необходимым аспектом является проведение групповых работ со спортсменами в форме тренинговых занятий.

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы: 2020 -2021гг.

Подлежит корректировке с учетом изменения контингента учащихся.

Адресаты программы: учащиеся и студенты, тренерский и педагогический составы, администрация ГБПОУ МО «УОР №4», родители, преподаватели СОШ.

Основная форма реализации программы:

- индивидуальная форма работы;
- групповая работа;
- командная форма работы.

ЦЕЛЬ: содействовать психологическому благополучию всех субъектов образовательного учреждения через индивидуально-ориентированное и системно-ориентированное психологическое сопровождение.

ЗАДАЧИ:

1. способствовать эффективному взаимодействию всех участников учебно-тренировочного процесса УОР;
2. участвовать в создании оптимальных психолого-педагогических условий для успешной социализации и самореализации в сфере физической культуры и спорта, развития личностных и профессиональных качеств обучающихся; содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в учебных группах, не допуская социально-нежелательных явлений;
3. осуществлять психологическое сопровождение обучающихся в адаптационный период, а также учащихся «группы риска», развивать способности к самопознанию, саморегуляции, самовоспитанию, саморазвитию;
4. исследовать особенности психических процессов и личностных качеств обучающихся, социометрический и психологический статус для выявления проблемных зон обучения, воспитания и спортивной подготовки;
5. осуществлять консультативно-информационную помощь всем субъектам учено-тренировочного процесса УОР;
6. анализировать и обобщать собранную психологическую информацию и представлять ее на педагогических и тренерских советах;
7. проводить индивидуальную психокоррекционную работу с обучающимися (в т.ч. «группы риска») с целью повышения стрессоустойчивости и конкурентоспособности с помощью компьютерного прибора «БОС-Пульс»;
8. создавать и пополнять диагностическую базу тестов, тестовых бланков, раздаточного материала, научно-методической литературы; разрабатывать анкеты для опроса субъектов образовательной среды по запросу администрации;
9. повышать уровень своей профессиональной компетентности, осуществлять научно-исследовательскую деятельность по изучению возможностей биологической обратной связи (БОС) в психологическом сопровождении спортсменов;

№	Содержание	Сроки реализации	Другие участники
1.	Организационно-методическая работа		
1.1.	Корректировка годового плана работы психолога образовательного учреждения в соответствии с годовыми планами работы Министерства физической культуры и спорта и Министерства образования Московской области.	Сентябрь	Зам. директора по УВР, методисты
1.2.	Участие в плановых и внеплановых заседаниях педагогического и тренерского совета	Сентябрь-май	Зам. директора по УВР, педагоги
1.3.	Сопровождение учебно-тренировочного процесса в период адаптации обучающихся УОР	1-3 неделя сентября	Психолог, воспитатели, педагоги
1.4.	Осуществление обратной связи по результатам групповой и индивидуальной психодиагностики и психокоррекции	В течение года	Зам.директора по УВР, тренеры, педагоги
1.5.	Организация социально - психологического тестирования обучающихся в целях раннего выявления незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ	По запросу	Администрация, педагоги
1.6.	Составление отчета по самообследованию (психологической составляющей) образовательного учреждения	По запросу/ по необходимости	Зам.директора по УВР, методисты
1.6.	Внесение изменений и разработка учебно-программной документации на 2018/2019 учебный год в соответствии с требованиями ФССП, ФГОС СПО и локальными нормативными актами ГБПОУ МО «УОР№4»	Апрель-май	Зам.директора по УВР, методисты, педагоги
1.7.	Изготовление тестовых бланков, буклетов-памяток, раздаточного материала.	В течение года	-
2.	Психодиагностическая работа		
2.1	Сбор и обработка информации на обучающихся нового набора: посещение занятий и тренировок (с целью наблюдения за поведением обучающихся); сбор банка данных на обучающихся, требующих особого внимания (сироты, дети из неблагополучных семей и т.д.);	Сентябрь	-
2.2.	Изучение социально-психологической адаптации вновь прибывших обучающихся <i>1 этап:</i> Входящее анкетирование; наблюдение за УТ процессом; <i>2 этап:</i> Психодиагностика 1) проективный тест «Дерево» 2) определение эмоционального состояния восьми цветовой тест Люшера; 3) Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.	Сентябрь-декабрь	Зам.директора по УВР, методисты, педагоги, тренеры, обучающиеся

	4) проективный личностный тест с методом портретных выборов Сонди 3 этап: Опрос-беседа педагогов, тренеров, воспитателей об уровне адаптации обучающихся; 4 этап: Изучение динамики и анализ результатов. Составление аналитической справки		
2.3.	Выявление психологических причин нарушений в учебно-тренировочной деятельности и развитии, социальной дезадаптации.	По запросу/ по необходимости	Обучающиеся, педагоги, тренеры
2.4.	Выявление структуры мотивов учебной и спортивной деятельности: Тестирование: «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас, «Учебные мотивы».	Октябрь	Обучающиеся
2.5.	Выявление склонности индивида к поведению X-78 и к X-78 намерениям	Ноябрь	Обучающиеся
2.6.	Первичное изучение межличностных отношений, благополучия учеников в коллективе (Социометрия).	Декабрь	Обучающиеся
2.7.	Методика выявления уровня самооценки (Е.В. Сидоренко).	Январь	Обучающиеся
2.8.	Диагностика предрасположенности обучающихся к конфликтному поведению («Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса»);	Февраль	Обучающиеся
2.9.	Диагностика профессионально важных качеств (ПВК) тренера: коммуникативные, организаторские, эмпатийные и др. способности	Март	Абитуриенты
2.10.	Диагностика удовлетворенности обучающихся, родителей и педагогов качеством учебно-тренировочного процесса. Анализ учебной активности и поведения учеников, анализ стиля общения учителей через наблюдение на уроках.	Апрель	Обучающиеся, педагоги, тренеры
2.11.	Индивидуальная психодиагностика обучающихся с проблемами в учебной деятельности.	По запросу	Обучающиеся
2.12.	Индивидуальная психодиагностика с целью выявления психологических барьеров достижения высоких результатов в спортивной деятельности.	По запросу	Обучающиеся
2.13.	Массовое скрининговое социально-психологическое тестирование на выявление обучающихся группы риска употребления ПАВ	По запросу	Обучающиеся, администрация.
2.11.	Проведение собеседования с абитуриентами. Индивидуальное обследование абитуриентов.	По плану работы приемной комиссии	Абитуриенты, члены приемной комиссии; родители, тренер.
3.	Коррекционно – восстановительная и развивающая работа		

3.1.	Психологическое сопровождение учащихся на этапе адаптации к условиям обучения в училище.	сентябрь-декабрь	Обучающиеся
3.2.	Проведение занятий адаптационного тренинга "Учимся жить вместе"	сентябрь-декабрь	Обучающиеся
3.3.	«Тренинг развития навыков уверенности в себе»	январь-апрель	Обучающиеся
3.4.	Проведение интерактивных мероприятий, способствующих полноценному личностному и интеллектуальному развитию обучающихся на каждом возрастном этапе.	ноябрь-май	Обучающиеся
3.5.	Психолого-педагогическое сопровождение подростков с дезадаптацией (по итогам диагностики, педагогического и тренерского совета).	2 полугодие	Обучающиеся с низкой адаптацией.
3.6.	Индивидуальная психокоррекционная работа с обучающимися обратившимися за психологической помощью	По запросу	Обучающиеся «группы риска»
3.7.	Индивидуальная работа с обучающимися УОР, имеющими психологические барьеры достижения высоких спортивных результатов	По запросу	Обучающиеся
3.8.	Разрешение межличностных конфликтов и индивидуальная психокоррекция поведения	По запросу	Обучающиеся
3.9.	Групповая психокоррекционная работа с обучающимися с низкой психологической готовностью к защите ВКР	По запросу/ февраль-апрель	Обучающиеся, зам.директора по УВР
3.10	Психокоррекционная работа по повышению резистентности к стрессу с помощью игровой программы БОС	В течение года	Обучающиеся
3.11.	Оказание экстренной психологической помощи и поддержки педагогам, тренерам, обучающимся, находящимся в состоянии актуального стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания (для профилактики развития стресса и последствий психотравмы).	В течение года/ по необходимости	Обучающиеся, педагоги и др.сотрудники УОР
4.	Консультационная работа		
4.1.	Психологическое сопровождение процесса адаптации.	сентябрь-ноябрь	Обучающиеся
4.2.	Индивидуальная консультация обучающихся: по индивидуальным запросам; по результатам диагностической работы; экстренная психологическая помощь;	В течение года/ по необходимости	Обучающиеся
4.3.	Групповые консультации обучающихся: по целеполаганию и профессиональному самоопределению; «Физиология зависимостей»; «Профилактика употребления ПАВ».	В течение года	Обучающиеся
4.4.	Проведение тематических семинаров для преподавателей	По запросу	Обучающиеся, педагоги

4.5.	Индивидуальные консультации родителей	По запросу	Родители
4.6.	Рекомендации по изучению конкретной научно-методической литературы для повышения психологического образования педагогов и тренеров.	В течение года/ по необходимости	-
5.	Профилактическая работа		
5.1.	Выступления на педагогических и тренерских советах с целью распространение психологической информации превентивного характера; рекомендаций по конструктивному разрешению и предупреждению конфликтов	По необходимости или запросу	-
5.2.	Групповые беседы с обучающихся (классные часы) с целью формирования здорового образа жизни и профилактики употребления ПАВ совместно с педагогами	По необходимости или запросу	Обучающиеся
5.3.	Групповые беседы с обучающихся (классные часы) по гендерному воспитанию	В течение года	Обучающиеся
5.4.	Профилактическая беседа «Толерантность в подростковой среде»	Согласно плана воспитательной работы училища	Обучающиеся 1-2 курсов
5.5.	Диспут «Допинг в спорте»	Согласно плана воспитательной работы училища	Обучающиеся
5.6.	Профилактическая беседа «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?»	Согласно плана воспитательной работы училища	Обучающиеся 2-3 курсов
5.7.	Проведение индивидуальных профилактических бесед с обучающимися, в т.ч. и совместно с другими специалистами	По необходимости	Обучающиеся
5.8.	Профилактика уровня агрессивности у спортсменов (профилактическая беседа, самодиагностика)	Согласно плана воспитательной работы училища	Обучающиеся
6.	Психологическое просвещение		
6.1.	Предупреждение возможных социально-психологических проблем у обучающихся разных групп	В течение года	-
6.2.	Проведение дискуссий, бесед, лекций, «круглых столов», часов общения	Согласно плана воспитательной работы училища	Обучающиеся, педагоги, тренеры
6.3.	Посещение учебно-воспитательных мероприятий.	Согласно плана	-

		воспитательной работы училища	
6.4.	Психологический лекторий (для педагогов, родителей) по актуальным проблемам.	В течение года	Педагоги, тренеры
6.5.	Создание благоприятного психологического климата в коллективах, обучающихся: проведение бесед с обучающимися и педагогами.	В течение года	Педагоги, тренеры
6.6.	Обеспечение тренеров, педагогов и кураторов психологической информацией, необходимой для индивидуального подхода к обучающимся	В течение года	Педагоги, тренеры
6.7.	Проведение мероприятий, способствующих повышению психологической культуры участников учебно-тренировочного процесса.	В течение года	Обучающиеся, педагоги и др.сотрудники УОР
6.8.	Разработка рекомендаций родителям обучающихся первого курса для облегчения адаптационного периода.	В течение года	Родители
6.9.	Беседа «Как противостоять давлению со стороны сверстников».	сентябрь	Обучающиеся 1-2 курсов
6.10.	Лекция для обучающихся, посвященная «Всемирному дню психического здоровья» (10 октября).	октябрь	Обучающиеся
6.11.	Час психологического просвещения для обучающихся: «Формирование позитивного образа «Я» и профилактики суицидального поведения».	декабрь	Обучающиеся
6.12.	Проведение бесед на тему «Стоп насилие».	январь	Обучающиеся 2-3 курсов
6.13.	Проведение психолого-педагогического семинара по профилактике нарушений поведения обучающихся подросткового возраста.	февраль	Обучающиеся
6.14.	Психологические уроки «Учимся общаться»	март	Обучающиеся 1-2 курсов
6.15.	Проведение беседы с учащимися на тему: «Профессия + Профессионализм».	апрель	Обучающиеся старших курсов
6.16.	Час психологического просвещения для обучающихся «Психология трудовой деятельности».	май	Обучающиеся старших курсов
6.17.	Беседы с обучающимися на тему: «Моя будущая взрослая жизнь».	июнь	Обучающиеся
7.	Экспертная работа		
7.1.	Составление психологических заключений (характеристик) на обучающихся	В течение года	Зам.директора по УВР, педагоги, обучающиеся.
7.2.	Разработка психологических рекомендаций для педагогов и тренеров по важнейшим аспектам социально-психологического сопровождения учебно-тренировочной деятельности	В течение года	Педагоги
8.	Аналитическая работа		

8.1.	Анализ результатов массового тестирования и анкетирования	В течение года	-
8.2.	Анализ обращаемости к психологу (мотивы, причины) и составление аналитико-статистического годового отчета	Май (август)	Заместитель директора по УВР, СР, педагоги
8.3.	Составление аналитических справок	В течение года	-
8.4.	Анализ результатов удовлетворенности качеством работы УОР субъектами образовательного процесса	По запросу администрации	-
8.5.	Анализ собственной педагогической и научной деятельности	июнь	-
9.	Работа по самообразованию		
9.1.	Участие в научных конференциях, заочных общероссийских научно-практических конференций	В течение года	-
9.2.	Разработка темы «Психологическое благополучие личности спортсмена»	В течение года	-
9.3.	Изучение научной литературы по проблеме психологического сопровождения спортсменов	В течение года	-
9.4.	Изучение методической, справочной, правовой и др. документации ФССП и ФГОС СПО	В течение года	-
10 .	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса		
10.1.	Составление заявок на приобретение учебной мебели, учебного оборудования и инвентаря	Сентябрь, Май	Администрация УОР
10.2.	Работа по развитию кабинета	В течение года	-