

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ,
НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Рассмотрено
на заседании Экспертного совета
ГАУ ДО ВО «Региональный центр
«Орион»
Протокол
№ 7 от «06» октября 2020 года

Утверждаю:
Директор
ГАУ ДО ВО «Региональный центр
«Орион»

_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Психология и спорт»
(с использованием дистанционных образовательных технологий)**

Направленность: социально-гуманитарная

Возрастная категория: 12-17 лет

Срок реализации: 34 часа

г. Воронеж
2020

Пояснительная записка

Soft skills (гибкие навыки) – универсальные навыки, не связанные с определенной профессией или специальностью. Они отражают личные качества человека: его умение общаться с людьми, эффективно организовывать свое время, творчески мыслить, принимать решения и брать на себя ответственность. В современном мире гибкие навыки необходимые для достижения личного и профессионального успеха. Они помогают успешно учиться и взаимодействовать с близкими людьми — родителями, родственниками, друзьями. Умение общаться и ясно излагать свои мысли помогает, например, быстро захватить внимание аудитории во время доклада или защиты курсовой, произвести хорошее впечатление на устном экзамене. Способность управлять своими эмоциями спасает от приступов плохого настроения, мешающих продуктивно заниматься. Умение управлять временем и выстраивать приоритеты позволяет сэкономить силы при подготовке к экзаменам, а навык планирования помогает быстрее достигать поставленных целей.

Цели и задачи

Цель: психологическое развитие личности ребёнка-спортсмена через создание условий для развития и поддержки гибких навыков.

Основные задачи:

- создание психолого-педагогических условий для развития гибких навыков у подростков;
- развитие гибких навыков у подростков: коммуникация, целеполагание, основы тайм-менеджмента, навык принятия решений, самоанализ и саморефлексия;
- формирование потребности в самообразовании и саморазвитии.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с применением дистанционных образовательных технологий для обучающихся детско-юношеских спортивных школ в возрасте от 12 до 17 лет.

Концепция программы

Дистанционная программа имеет ряд объективных факторов, которые и определяют специфику работы:

1. Дистанционная форма занятий.
2. Разнообразная деятельность – насыщенность всего периода разноплановой интересной деятельностью.
3. Интенсивность освоения детьми различных навыков. Личностно-ориентированный подход должен соответствовать индивидуальным возможностям ребенка.

Каждое занятие программы посвящено изучению одного какого-то навыка, формы проведения занятий:

- лекции и мастер-классы;

- занятия с элементами тренинга на формирование креативного мышления, самопрезентации, целеполагания и т.п.;

- творческие мероприятия, конкурсы, презентации.

Планируемые результаты обучения

- знание обучающимися прикладных техник спортивной психологии;

- формирование у обучающихся осознанной потребности к самомотивации и самодисциплине;

- обучение эффективному использованию собственных ресурсов личности обучающегося для роста и достижения целей;

- повышение эффективности и мотивации в тренировочном процессе детей спортсменов;

- увеличение осознанности в спорте и в жизни;

- улучшения соревновательных результатов.

В результате обучения у участников сформируются следующие гибкие навыки: выступление на публике, самопрезентация, эффективная коммуникация, управление проектами, целеполагание, основы тайм-менеджмента, креативное мышление, навык принятия решений, самоанализ.

Учебный план

№	Наименование модуля	Кол-во часов
1	Введение в программу	2
2	Тренировка и онлайн: временные трудности	6
3	Постановка и достижение цели	6
4	Одному или вместе? Работа в команде	6
5	Целеполагание и основы тайм-менеджмента	6
5	Коммуникации в нашей жизни	6
6	Итоговая работа	2
	ИТОГО	34

Содержание программы

Тема «Тренировка и онлайн: временные трудности»

Лекция с элементами тренинга

Можно ли эффективно продолжать временно тренироваться онлайн? Как не потерять мотивацию и при этом получить эффект от тренировок? - Механизмы, особенности и проверенные технологии эффективного онлайн обучения/тренировочного процесса.

Тема «Постановка и достижение цели»

Лекция с элементами тренинга

Почему в самый ответственный момент «опускаются руки»? Как преодолевать препятствия в спорте и жизни? Пошаговая стратегия выстраивания системы целей. Особенности подготовки. Работа с волнением и страхами.

Тема «Одному или вместе? Работа в команде»

Лекция с элементами тренинга

Одному или вместе? Как получить результат быстрее? Работа в команде. Эффективное взаимодействие в спорте и жизни. Выстраивание отношений в коллективе. Поведение в конфликтных ситуациях. Помощь и поддержка партнеров.

Тема «Целеполагание и основы тайм-менеджмента»

Лекция с элементами тренинга

Самый ценный ресурс, который у нас есть – это время. Для современного человека «искусство успевать» – одно из самых необходимых искусств. Разнообразной информации все больше, события происходят все быстрее. Нужно вовремя реагировать, укладываться во все более жесткие сроки. При этом как-то находить время для отдыха, увлечений, семьи, друзей. Основные принципы тайм-менеджмента, целеполагания. Методы постановки и достижения целей, smart-анализ, вера в свои силы.

Мероприятие по отработке навыков «Как все успевать»

Индивидуальная работа участников под руководством наставника со своими целями. Правильная формулировка целей, рейтинг целей, написание плана по достижению одной цели, распределение времени и ресурсов для ее достижения.

Мероприятие по отработке навыков «Вся жизнь – театр»: чтение пьесы по ролям

Цель данного мероприятия – развить у подростка уверенность в своих возможностях, сформировать навык ответственности за совместное творческое дело и умение взаимодействовать в коллективе.

Тема «Коммуникации в нашей жизни»

Лекция с элементами тренинга

Тема направлена на повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста. Важнейшие качества эффективной коммуникации. компетентность: умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко. Умение и желание слушать собеседников. Внимание и восприимчивость к невербальной информации (мимика, жесты, поза). Наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения. Эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников. Гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации. Удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения. Активное слушание.

Умение слушать собеседника – это активный мыслительный процесс, восприятие информации от говорящих, при котором человек воздерживается от выражения своих эмоций, такое отношение к собеседнику, при котором говорящий чувствует к себе интерес, сопереживание, понимание. Умение слушать имеет две стороны: способность понимать услышанное и отбирать, накапливать информацию. Аргументация и убеждения. Одним из важнейших навыков, необходимых человеку для успешного развития карьеры и достижения поставленных целей является навык убеждения. Этот навык иначе может называться «навыком воздействия», «оказанием влияния»,

«управлением впечатлением» и т.д. Данный навык проявляется в способности убедить, уговорить, повлиять, вдохновить собеседника (собеседников) и добиться от него (от них) поддержки решения, идеи, плана, предлагаемого говорящим. Важность навыка убеждения трудно переоценить.

Мероприятие по отработке навыков «Поучаствуй в дебатах»

Оценка освоения программы обучающимися

Реализацию программы планируется завершать отчетным мероприятием, на котором учащиеся продемонстрируют приобретенные навыки, знания и умения.

Модель межсессионного сопровождения обучающихся

В рамках межсессионного сопровождения учащихся профильного интенсива планируется реализовать следующие формы работы:

- дистанционные консультации учащихся;
- выполнение и коллективное обсуждение заданий в созданных группах в социальных сетях;
- выполнение работ в рамках проектной деятельности под руководством членов команды преподавателей.

Материально-техническая база:

Занятия проводятся на базе специально оснащенных необходимым интерактивным и другим оборудованием учебного назначения для организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий в помещениях ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион»»: каб. 10. Интернет-ресурсы, используемые при организации образовательного процесса: платформа webinar.tw, платформа <https://edu.orioncentr.ru/>, на которой расположен кабинет программы «Психология и спорт». После прохождения процедуры регистрации на сайте <https://orioncentr.ru/> обучающиеся получают доступ ко всем материалам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, выполняют контрольные и итоговую работы.

Перечень необходимого оборудования: оборудование для проведения вебинаров.

Для проведения занятий подготовлено программное и информационно-справочное обеспечение, позволяющее освоить все учебные разделы программы.

Рекомендованная литература

1. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Нейл Фьоре; пер. с англ. Ольги Терентьевой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 288 с.
2. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 297 с.
3. Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Н. В. Моргунова, Р. В. Моргунова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. — Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. — 72 с.
4. Тайм-менеджмент / Брайан Трейси: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2016
5. Джеймс Хьюмс Секреты великих ораторов Говори как Черчилль,

держись как Линкольн.

6. Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума Антон Могучий. ООО «Издательство АСТ», 2015

7. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись преодолевать стресс. / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 56 с.

8. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Раскрой свои способности / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004., - 64 с.

9. Азбука системного мышления / Донелла Медоуз; пер. с англ. Д. Романовского; [науч. ред. А. Савкина]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

10. Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности / Генрих Саулович Альтшуллер, Игорь Михайлович Верткин: Беларусь; Минск; 1994

11. Творчество как точная наука Генрих Саулович Альтшуллер / Советское радио; Москва; 1979

12. Дыши. Как стать смелее / Пер. с англ. Т. Землеруб. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 128 с.: ил

13. Томас Чаморро-Премюзик Уверенность в себе. Как повысить самооценку, Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

14. Голви, Т. Стресс как внутренняя игра: как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал / Т. Голви. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019

15. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013

16. Дуэк, К. Гибкое сознание / К. Дуэк. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013

17. Дэвид, С. Эмоциональная гибкость / С. Дэвид. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017

18. Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента / Марк Форестер. – издательская студия поле, М.: 2018 – 200с.

19. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров / Шон Кови, 2014