

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Исполняющий обязанности директора  
АПОУ ХМАО-Югры  
«Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
\_\_\_\_\_ К.А. Ильченко  
Приказ № 679 од от « 31 » 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Педагога – психолога  
«Социально-психологическая адаптация спортсменов-обучающихся  
в условиях колледжа - интерната»  
на 2023-2024 учебный год

Автор – составитель:  
Н. В. Гареева,  
Педагог-психолог

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты программы	5
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>5</b>
2.1	Основные направления деятельности программы	6
2.2	Учебно-тематический план	7
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>9</b>
3.1	Материально-техническое обеспечение	9
3.2	Учебно-методическое обеспечение	9
<b>4.</b>	<b>Оценка качества освоения программы</b>	<b>10</b>
4.1	Формы контроля и оценочные материалы	10
	Список литературы	11

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Спорт – это путь по жизни, который предполагает вложение сил, поэтому ребенок приходя в спортивную школу, попадает в незнакомую обстановку и сталкивается с новыми трудностями. Новые условия способствуют приспособлению к ним.

В Югорский коллеж-интернат олимпийского резерва ежегодно поступают новые обучающиеся – спортсмены разного возраста, спортивной классификации и социального статуса. Для них характерны: низкий уровень, развитие практического интеллекта, высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, отсутствие критериев самопринятия себя как личности, эмоциональная неустойчивость. Всё это снижает их способность к реализации конструктивных форм поведения в той или иной важной для них и окружающих ситуации и как следствие – затрудняет процесс адаптации к условиям колледжа-интерната.

В этой связи проблема адаптации обучающихся – спортсменов к условиям проживания в колледже-интернате имеет одно из приоритетных значений при психологической работе психолога в отделениях.

Программа предназначена для работы с обучающимися первого года обучения и направлена на создание благоприятных социально-психолого-педагогических условий для быстрой и успешной адаптации обучающихся-спортсменов к условиям проживания.

Рабочая программа направлена на обучающихся 5 – 7-х классов (11 – 14 лет) и соответствует современным методам и формам работы, уровню образования, современным образовательным технологиям и составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Уставом и локальными актами Колледжа.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Создание благоприятных социально-психолого-педагогических условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся первого года к условиям проживания.

**Задачи:**

- Определить уровень адаптации каждого вновь прибывшего обучающегося;
- Создать условия для социально-психологической адаптации обучающихся в колледже;
- Выявить дезадаптированных воспитанников: группа риска, группа дополнительного внимания;
- Установить источники и причины социальной дезадаптации обучающихся;
- Оказать консультативную помощь по ликвидации кризисной ситуации в микросреде обучающегося.

**Основные формы и методы**

**Формы работы:**

- Групповая (проходит в формате взаимодействия нескольких человек, соблюдение ряда принципов групповой работы; акцент на взаимоотношение между членами группы по принципу «здесь и сейчас»);
- Индивидуальная (проходит в формате диады, психолог осуществляет работу с учётом особенностей учащегося).

**Методы работы:**

- *Диагностика*, выявление и измерение индивидуально-психологических особенностей личности;
- *Дискуссии*, метод обсуждения и разрешения спорных вопросов, стимулирует инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления;
- *Групповая и индивидуальная психокоррекционная работа* с обучающимися, имеющими трудности в период адаптации;
- *Беседа*, метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации, применяется с целью активизации умственной деятельности учащихся в процессе приобретения новых знаний или повторения и закрепления полученных ранее.

**1.2 Планируемые результаты программы**

Рабочая программа позволит:

- Принятие и выполнение норм коллективной жизни;
- Успешная социально-психологическая адаптация;
- Адекватному отношению учащихся к педагогическому воздействию;

- Гармоничным отношениям в системе обучающийся-обучающийся, тренер-обучающийся, ребенок-родитель, воспитанник-воспитатель.

## 2. Содержательный раздел

### Этапы реализации программы

Этапы	Задачи	Форма работы
Организационный	Подготовка условий для проведения занятий по адаптации	Изучение нормативной базы
		Анализ материально-технических условий реализации программы
		Подбор диагностических методик, упражнений согласно возрастной классификации
Практический	Реализация программы по адаптации	Проведение психологической диагностики
		Индивидуальные и групповые консультации, консультации с родителями о адаптированности ребёнка к условиям колледжа-интерната
		Проведение психокоррекционных и развивающих занятий
		Проведение профилактических занятий на снятие психического стресса.
Аналитический	Анализ итогов реализации программы	Скрининг диагностики социально-психологической адаптации
		Планирование работы на следующий год

### Основные направления деятельности программы

Для эффективности программы по адаптации учащихся колледжа-интерната, предусмотрены следующие направления:

**Психологическая диагностика** – индивидуальная или групповая процедура, направленная на выявление или измерение индивидуально-психологических особенностей личности специальными методами.

**Психологическая коррекция** – система мероприятий, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия.

**Консультирование** – работа с учащимися и их родителями для решения проблем с дезадаптацией и содействием благоприятному развитию ребёнка.

**Психологическая профилактика и просвещение** – работа по предупреждению возникновения явлений дезадаптации учащихся,

разработка конкретных рекомендаций воспитателям, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

### Условия реализации программы

**Срок реализации:** практический курс включает в себя занятия с сентября по январь.

**Форма занятий:** проводятся очно, в групповой и индивидуальной форме. Занятие проводится 1 – 2 раз в неделю, продолжительность 1 занятия – 1 академический час.

## 2.3 Учебно-тематический план

### Учебно тематический план программы на 2023 – 2024 учебный год

№	Месяц	Тема занятия	Цель	Кол-во часов
1.	Октябрь	Знакомство с психологом	Формирование ЗУН в области психологии. Создание благоприятного психологического климата в группе, развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.	1
2.	Октябрь	«Зажимы, как снять?»	Получение навыков и знаний о снятии психофизиологических «зажимов», формирование приемов релаксации состояния, адекватной самооценки, снятие напряжения.	1
3.	Октябрь	«Страх в нашей жизни»	Формирование адекватных реакций в различных ситуациях; обучение самоанализу.	1
4.	Октябрь	«Моё поведение»	Формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе разыгрываемых ролей и группового разбора поведения	1
5.	Октябрь	«Собственный анализ»	Самоанализ обучающихся. Выстраивание адекватной самооценки. Осознание отрицательного мотивационного эффекта от самоисполняющихся установок.	1
6.	Октябрь	«Я-концепция»	Помочь воспитанникам осознать свои жизненные роли и позицию.	1
7.	Ноябрь	«Активная релаксация»	Обучение навыкам саморегуляции через полное мышечное расслабление.	1
8.	Ноябрь	«Психотехники в спорте»	Знакомство обучающихся с психотехниками в спорте.	1
9.	Ноябрь	«Активная релаксация»	Обучение навыкам саморегуляции через полное мышечное расслабление.	1
10.	Ноябрь	«Алгоритм картины будущего»	Создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайший 1-2 месяца.	1
11.	Ноябрь	«Самовознание или Я – больше, чем Я»	Прояснение Я-концепции для личности, развитие и формирование уверенности в себе, Повышение уровня жизненного	1

			оптимизма.	
12.	Ноябрь	«Мотив - цель»	Формирование позитивной и устойчивой мотивации у воспитанников через определение мотивов и написания планов работы.	1
13.	Декабрь	«Дисциплина в спорте»	Дать знания в области спортивного режима, его особенностей и причин нарушения результативности в выступлениях.	1
14.	Декабрь	«Состояние – как сигнал для работы»	Дать знания о ведущих состояниях спортсмена перед стартом и после него, формировать понимание о состоянии как таковом.	1
15.	Декабрь	«Успех – это только начало»	Помочь воспитанникам осознать все нелегкие пути в жизни, которые им предстоит пройти. Сформировать знание о правильном понимании успеха и неудач. Скоординировать действия на случай кризисных ситуаций в жизни, спорте.	1
16.	Декабрь	«Эмоционально-волевая копилка спортсмена – обучающегося»	Развивать аналитические и прагматические навыки у обучающихся для расширения жизненного кругозора и познания себя как личности в целом.	1

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение заключается в создании надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить развивающую среду Колледжа. Стул офисный, стол компьютерный, компьютер, стеллаж для пособий, проектор, доска.

#### 3.2 Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Автор, год	Кол-во
1.	Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта	Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. – М.: Академия. 2010. – 256 с.	1
2.	Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования	Л. В. Грачева. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.	1
3.	Психология спорта	Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.	1
4.	Основы психологии спорта и физической культуры	Р. С. Уэйнберг., Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.	1
5.	Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и	С. М. Шурухт. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.	1

## 4. Оценка качества освоения программы

### 4.1 Формы контроля и оценочные материалы

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в соответствии с принципами систематичности и последовательности в течение всего периода реализации программы. В систему контроля используются следующие формы контроля:

- Отслеживание динамики через скрининг повторного психологического замера адаптации;
- Наблюдение, представление о том, как ведут себя учащиеся на занятиях, как они воспринимают и осмысливают изучаемый материал.

#### Список литературы

1. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – М. : Академия. 2010. – 256 с.
2. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л. В. Грачева. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
4. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг., Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
5. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности / С. М. Шурухт. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.