

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология травмы и риски в спорте

Уровень высшего образования
Магистратура

Направление подготовки / специальность
37.04.01 - Психология

Направленность образовательной программы
Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.10 Психология травмы и риски в спорте относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-6.1: Способен разрабатывать программы реабилитации и (или) оптимизации психических функций и улучшения работоспособности человека	ИПК 6.1.1: Знает основные концепции и методы поддержки функционирования психики человека в оптимальном режиме, принципы и технологии психологической реабилитации. ИПК 6.1.2: Умеет применять на практике научно обоснованные методы реабилитации и (или) оптимизации психических функций и работоспособности человека. ИПК 6.1.3: Владеет методами и средствами оптимизации психических функций и работоспособности человека.	ИПК 6.1.1: Знает: основные концепции и разрабатывает программы реабилитации и (или) оптимизации психических функций и улучшения работоспособности спортсмена, методы поддержки функционирования психики человека в оптимальном режиме при занятиях физической активностью, принципы и технологии психологической реабилитации в ситуации спортивной травмы. ИПК 6.1.2: Умеет: применять на практике научно обоснованные методы реабилитации спортсменов и (или) оптимизации психических функций и работоспособности человека при занятиях физической активностью. ИПК 6.1.3: Владеет: методами и средствами оптимизации психических функций и работоспособности человека в условиях занятий	Практическое задание Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

		физической активностью.		
ПК-6.2: Способен проводить реабилитационную работу с использованием научно-обоснованных методов для улучшения психического состояния человека	ИПК 6.2.1: Знает теоретические основы и методы поддержки и улучшения психических состояний человека. ИПК 6.2.2: Умеет проводить реабилитационную работу с использованием научно обоснованных методов для улучшения психического состояния человека. ИПК 6.2.3: Владеет методами и средствами поддержки и улучшения психических состояний человека.	ИПК 6.2.1: Знает: теоретические основы и методы поддержки и улучшения психических состояний человека при занятиях спортом и физической активностью. ИПК 6.2.2: Умеет: проводить реабилитационную работу с использованием научно обоснованных методов для улучшения психического состояния человека, занимающегося физической активностью и спортом. ИПК 6.2.3: Владеет: методами и средствами поддержки и улучшения психических состояний человека, занимающегося физической активностью и спортом.	Тест Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32
- КСР	1
самостоятельная работа	23
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1. Психологическая характеристика понятий стресса, психической травмы.	8	2	4	6	2
Тема 2. Посттравматическое стрессовое расстройство, диагностические критерии, особенности патогенеза	9	2	4	6	3
Тема 3. Особенности когнитивных функций у лиц с ПТСР	9	2	4	6	3
Тема 4. Индивидуально-личностные особенности лиц с ПТСР	9	2	4	6	3
Тема 5. Острая и хроническая травматизация личности и неврозогенез.	9	2	4	6	3
Тема 6. Основные психотерапевтические мишени при работе с ПТСР у спортсменов.	9	2	4	6	3
Тема 7. Методы и методики работы с ПТСР.	9	2	4	6	3
Тема 8. Профилактика развития ПТСР .	9	2	4	6	3
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	16	32	49	23

Содержание разделов и тем дисциплины

Психологическая характеристика понятий стресса, психической травмы. Посттравматическое стрессовое расстройство, диагностические критерии, особенности патогенеза. Особенности когнитивных функций у лиц с ПТСР. Индивидуально-личностные особенности лиц с ПТСР. Острая и хроническая травматизация личности и неврозогенез. Основные психотерапевтические мишени при работе с ПТСР у спортсменов. Методы и методики работы с ПТСР. Профилактика развития ПТСР .

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Психология физической культуры и спорта, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=2379>.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-6.1:

1. Придумайте или вспомните ситуацию, отражающую «треугольник спасательства». Будьте готовы разыграть эти ситуации на практическом занятии.
2. Консультативный случай: «Молодой человек, 17 лет. Обратился по поводу подозрений на наличие у себя патологических расстройств. В возрасте 4—5 лет пережил стрессовые ситуации: убийства, совершаемые на глазах у ребенка, избиения как незнакомых людей, так и собственной матери и т. д. Мальчик жил на территории, где совершались военные действия. В данный момент молодой человек ощущает сильную неконтролируемую агрессию, возникающую, по его словам, в ответ на несправедливость. Считает себя **способным на убийство**, опасается этого. Тяжелые переживания прошлого ранее проявлялись во снах, но в данный момент серьезно не беспокоят». Проанализируйте ситуацию и составьте программу психологической реабилитации.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-6.2:

1. Проанализируйте, какие из видов психологических защит свойственны вам?
2. Консультативный случай: «Девочка, 13 лет, родители в разводе, живет с мамой. Пережила изнасилование. Спустя две недели после события, в кабинет психолога ее привела мама. Девочка рассказывает о ситуации спокойно и без видимых эмоциональных переживаний. Она не смущается, готова пояснить детали. Шутит, говорит, что ее жизнь с тех пор не изменилась, и у нее все хорошо. Ее больше беспокоят переживания мамы по поводу возникшей ситуации. Изнасилование называет неприятным событием, т. к. сексуальный контакт был в **первый раз**. Насильника девочка хорошо знала».

Проанализируйте, какие психологические защиты возникли у девочки в ответ на травматическое событие? Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации. Составьте программу реабилитации.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-6.1:

Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:

- 1) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- 2) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
- 2) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-6.2:

1. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:
 - 1) ощущение враждебности со стороны окружающих
 - 2) сексуальные проблемы
 - 3) повышенная способность к концентрации
2. Общими клиническими проявлениями острой стрессовой реакции являются:
 - 1) выраженная вегетативная дисфункция, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение
 - 2) дезориентация, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальная агрессивность
 - 3) отчаяние или чувство безнадежности, бесцельная сверхактивность, неконтролируемая или чрезмерная скорбь, диссоциативный ступор, психогенная амнезия

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	знаний вследствие отказа обучающегося от ответа		много негрубых ошибок	подготовки . Допущено несколько негрубых ошибок	подготовки . Допущено несколько несущественных ошибок	подготовк и. Ошибок нет.	
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»
--	-------	---

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-6.1

1. Понятия психологической и психической травмы.
2. Охарактеризуйте понятие посттравматического стрессового расстройства - ПТСР(диагностические критерии по МКБ-10).
3. Приведите основные отличия травматического стресса и острого горя.
4. Охарактеризуйте основные симптомы ПТСР и объясните, какие посттравматические переживания являются нормальными, какие патологическими.
5. Какие личностные особенности способствуют развитию стрессового расстройства.
6. Понятие детской психической травмы (виды, характеристика, последствия).
7. Основные типы насилия над детьми и их последствия.
8. Характеристика основных особенностей психотерапии ПТСР (направленность, мишени, технологии).
9. Какие требования предъявляются к личности специалиста по психотерапии ПТСР.
10. Дайте характеристику понятию сверхценных идей, при каких расстройствах они наблюдаются.
11. Дайте характеристику паранояльному расстройству личности.
12. Самосознание личности невротика по Соколовой Е.Т.
13. Шизоидная организация личности в норме и патологии (акцентуации, психопатии).
14. Нарушения эмоционально-волевой сферы при невротических расстройствах.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-6.2

1. Особенности внимания у лиц с ПТСР. Симптомы при занятиях физической активностью
2. Особенности памяти у лиц с ПТСР. Симптомы при занятиях физической активностью
3. Особенности интеллекта и мышления у лиц с ПТСР. Симптомы при занятиях физической активностью
4. Сексуальное насилие над детьми и его последствия.
5. Дайте характеристику личности ребенка пережившего насилие со стороны взрослых.
6. Опишите виды поведения ребенка, по которым специалист может предположить, что ребенок подвергается сексуальному насилию в семье.
7. Симптомы посттравматического стресса у детей, переживших сексуальное насилие в зависимости от возраста.
8. Особенности посттравматического стресса у спортсменов.
9. Охарактеризуйте основные факторы неврозогенеза (личностные особенности невротиков, семейные факторы и т д).
10. Неврозы: классификация, типы неврозов, краткая характеристика.
11. Типы невротических конфликтов по В.Н. Мясищеву.
12. Конфликтная структура личности невротика по К. Хорни.
13. Нарушения эмоционально-волевой сферы при расстройствах личности.
14. Нарушение структуры и иерархии мотивов при расстройствах личности.
15. Классификация расстройств личности по МКБ-10.
16. Цели психотерапии ПТСР и факторы, способствующие их достижению.

17. Дайте характеристику методу дебрифинга.
18. Охарактеризуйте метод десенсибилизации и переработки движениями глаз.
19. Дайте характеристику методу визуально кинестетической диссоциации.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Психология здоровья / Секач М.Ф. - Москва : Академический Проект, 2020., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=663172&idb=0>.
2. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. - Москва : Вышэйшая школа, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=653078&idb=0>.
3. Спорт, стресс, вариабельность / Гаврилова Е.А. - Москва : Спорт, 2015., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646499&idb=0>.
4. Решетников М. М. Психическая травма : учебное пособие / М. М. Решетников. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 200 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05650-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=848340&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Алёхин А. Н. Психические заболевания в практике психолога : учебное пособие / А. Н. Алёхин. - Москва : Юрайт, 2023. - 119 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09862-4. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=839948&idb=0>.
2. Венгер А. Л. Клиническая психология развития : учебник и практикум / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова. - Москва : Юрайт, 2023. - 312 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-03304-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847530&idb=0>.
3. Зейгарник Б. В. Основы патопсихологии : учебник / Б. В. Зейгарник. - 3-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 367 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04880-3. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=843592&idb=0>.
4. Лёвкин В. Е. Психические состояния : учебное пособие / В. Е. Лёвкин. - Москва : Юрайт, 2023. - 231 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09655-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт".,

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=844225&idb=0>.

5. Носачев Геннадий Николаевич. Психология и психопатология познавательной деятельности (основные симптомы и синдромы) : Учебное пособие / Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского; Самарский государственный медицинский университет. - Москва : Издательство "ФОРУМ", 2021. - 240 с. - Профессиональное образование. - ISBN 978-5-00091-609-4. - ISBN 978-5-16-103150-6. - ISBN 978-5-16-013634-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=741910&idb=0>.
6. Решетников М. М. История психопатологии. Лекции : учебное пособие / М. М. Решетников. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 168 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08603-4. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=843407&idb=0>.
7. Айзман Роман Иделевич. Физиологические основы психической деятельности : Учебное пособие / Новосибирский государственный педагогический университет. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. - 192 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-006165-8. - ISBN 978-5-16-111160-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=837493&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях
<https://moos.unn.ru/course/view.php?id=256>
2. Личность в экстремальных ситуациях. Психология кризисных состояний личности
<https://free.rosdistant.ru/courseinfo.php?id=6567>
3. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
4. <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека
5. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
6. <http://psyrus.ru/> - Российское психологическое общество
7. http://www.ipras.ru/cntnt/rus/top_menu_rus/psihologic4.html - «Психологический журнал». Ведущее издание публикаций по психологии Института психологии РАН РФ
8. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
9. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
10. <http://www.voppsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)
11. <http://sport-psy.ru> – Научно-методический журнал «Спортивный психолог»
12. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную

информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Барсуков Александр Валерьевич, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.