

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Санкт-Петербург, 2022

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	3
1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	8
1.4 Планируемые результаты обучения.....	8
1.5 Нормативная трудоемкость обучения.....	24
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	24
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	24
2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	25
2.1 Календарный учебный график.....	25
2.2 Учебный план.....	26
2.3 Рабочие программы учебных разделов.....	29
3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	41
4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	60
5 Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	64
6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	64

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» направлена на актуализацию и совершенствование знаний, умений и навыков специалистов в сфере спорта (прежде всего, тренеров) в отношении психологических компонентов спортивной подготовки и их реализации в профессиональной деятельности на основе ресурсного, проактивного и экологического подходов для повышения конкурентоспособности спортсменов.

Программа рассчитана для лиц, принимающих непосредственное и опосредованное участие в спортивной подготовке.

Программа предполагает изучение основных психологических проблем спортивной деятельности, психологические и социально-психологические (средовые) условия повышения эффективности спортивной подготовки на разных этапах («от спортсмена», «от тренера» и «от родителя»), а также освоение слушателями определенных навыков психологической работы с субъектами спортивной деятельности.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Профессиональный стандарт 05.003 Тренер, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519);

– Профессиональный стандарт 05.012 Тренер-преподаватель, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 января 2021 года, регистрационный N 62203);

– Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Реализация программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу курсов повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, *спортивной подготовки*, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы повышения квалификации слушатели могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический.

Целью освоения программы является овладение слушателями, прежде всего, тренерами (тренерами-преподавателями), системы научно-практических знаний, умений и компетенций, способствующих повышению психологической компетентности, для реализации их в своей профессиональной деятельности в контексте ресурсного, проактивного подходов и принципа развития по отношению к спортсменам, а также для реконструкции стереотипа «тренер – сам психолог».

Программа «Психологические аспекты спортивной подготовки» направлена на решение потребностей рынка труда, учитывая анализ опыта профессиональной деятельности специалистов в данной области.

Обобщенная трудовая функция (ОТФ)		Трудовая функция (ТФ)	
код	наименование	наименование	код
<b>Профессиональный стандарт 05.003 Тренер</b>			
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Комплектование групп занимающихся (трудовое действие (ТД) - выявление мотивации лиц, поступающих на этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки)	В/01.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочной этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТД – Анализ самостоятельно или в составе конкурсной комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося; Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям спортом)	С/01.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и	С/03.6

		теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки (ТФ - Формирование на основе специальных упражнений у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям вида спорта (группе спортивных дисциплин), обучение координационно сложным движениям, развитие технико-тактической подготовленности занимающихся)	
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (ТД - Формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях; Разбор с занимающимися результатов выступления на соревнованиях)	С/04.6
D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор и оценка перспективности занимающихся к достижению результатов, установленных для этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (ТД - Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимся на тренировочном этапе (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося; Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам)	D/01.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по	D/03.6

		индивидуальным планам подготовки спортсменов (ТД - Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и <i>психической</i> ) занимающегося к спортивным достижениям	
		Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося (ТД - Формирование мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка Занимающегося в период соревнований)	D/04.6
Е	Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки	Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки (ТД -Аудит спортивных результатов занимающихся, спортсменов, <i>выявление ключевых факторов спортивных результатов</i> )	E/02.6
<b>Профессиональный стандарт 05.012 Тренер-преподаватель</b>			
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	<i>Психолого-педагогическое</i> , информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом (ТД -Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса)	A/04.6
		Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения (ТД -Обеспечение физического, <i>психического</i> , социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни)	A/06.6
		Осуществление контроля и подготовленности с использованием	A/09.6

		<p>методик измерения и оценки (ТД - Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку)</p>	
В	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	<p>Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (ТД - Обеспечение психолого-методической поддержки спортсменов спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в период соревнований)</p>	В/02.7
		<p>Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции (ТД - Определение причины возникновения проблемы в осуществлении тренировочного и соревновательного процесса; Выполнение поиска информации, необходимой для решения проблемы осуществления тренировочного и соревновательного процесса)</p>	В/04.7
		<p>Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (ТД - Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	В/06.7
		<p>Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (ТД - Организация проведения в спортивных сборных командах муниципального уровня,</p>	В/11.7

		субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) работы по соблюдению спортивной этики, эффективного взаимодействия членов команды)	
--	--	---	--

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

Высшее образование (бакалавриат, магистратура) в области физической культуры и спорта, педагогическое образование (профиль физкультурное образование, педагог физической культуры, педагог дополнительного образования), высшее психологическое/психолого-педагогическое образование (бакалавриат, магистратура).

Допускается непрофильное высшее образование в сочетании с профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Приветствуется наличие научной степени и ученого звания.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты обучения по данной программе представлены ниже.

**ПК - 1** - Способен выявлять структуру мотивацию спортсменов для ее формирования, поддержания и коррекции с учетом этапа спортивной подготовки;

**ПК - 2** - Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований

**ПК-3** - Способен в основе учитывать психологические условия повышения эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки;

**ПК -4** - Способен содействовать развитию внутренних, социально –психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки.



### 1.4 Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Трудовая функция (ТФ), код	Компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт
<b>Профессиональный стандарт 05.003 Тренер</b>						
Тренерский	Комплектование групп занимающихся, <b>В/01.5</b>	<p><b>ПК - 1</b> - Способен выявлять структуру мотивацию спортсменов для ее формирования, поддержания и коррекции с учетом этапа спортивной подготовки</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда**</b></p>	-Выявление мотивации лиц, поступающих на этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки	- понятия о внутренней и внешней мотивации; -оптимальная структура мотивов (процессуальных, познавательных и результативных); - инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом	- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом; - корректно общаться и взаимодействовать с родителями (законными представителями) потенциального спортсмена для выяснения их причин и ожиданий в отношении занятий ребенка спортом; - применять метод незаконченных предложений для определения причин выбора данного вида спорта и организации (клуба)	- проведения, обработки и интерпретации методики исследования мотивации спортсменов с учетом этапа подготовки (в заданной ситуации); - разработки плана беседы для уточнения причин выбора родителями (законными представителями) данного вида спорта и организации (клуба); (ряда незаконченных предложений)
Тренерский	Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) <b>С/01.6</b>	<b>ПК - 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа	– Анализ самостоятельно или в составе конкурсной комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств,	- типичные психологические трудности занимающихся спортивной деятельностью; - основные источники стресса; - адекватные и неадекватные	- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - формировать у спортсменов	- совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического обследования спортсменов; - проведения, обработки и

		<p>результатов психологических обследований</p> <p><b>ПК - 1</b> Способен выявлять структуру мотивации спортсменов для формирования, поддержания и коррекции с учетом этапа спортивной подготовки</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b></p>	<p>спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося;</p> <p>-Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям спортом)</p>	<p>(чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки;</p> <p>-идеи ресурсного подхода в спорте;</p> <p>- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки</p> <p>- понятия о внутренней и внешней мотивации;</p> <p>-оптимальная структуру мотивов (процессуальных, познавательных и результативных);</p> <p>- инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом</p>	<p>конструктивное отношение к преодолению трудностей;</p> <p>- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) психологические трудности спортсменов;</p> <p>- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом;</p> <p>-применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации</p>	<p>интерпретации методики исследования мотивации спортсменов с учетом этапа подготовки (в заданной ситуации);</p> <p>- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач</p>
Тренерский	Формирование разносторонней общей и специальной физической,	<b>ПК - 3</b> Способен в основе учитывать психологические условия	Формирование на основе специальных упражнений у занимающихся системы движений, соответствующей	-понятие о спортивно-важных психических свойствах;	- применять специальные (психотехнические) упражнения для создания психологических предпосылок для освоения	- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности

	<p>технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности и занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p> <p><b>С/03.6</b></p>	<p>повышения эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b></p>	<p>особенностям вида спорта (группе спортивных дисциплин), обучение координационно сложным движениям, развитие технико-тактической подготовленности занимающихся</p>	<p>эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов</p>	<p>и совершенствования технико-тактического компонента спортивной подготовки;</p> <p>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации</p>	<p>тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);</p> <p>- оценки эффективности классических психологических рекомендаций реализации (по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов);</p> <p>- применения психотехнических игр и упражнений со спортсменами / командой</p>
Тренерский	<p>Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p><b>ПК - 3</b> Способен в основе учитывать психологические условия повышения эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного</p>	<p>Формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях;</p> <p>Разбор с занимающимися результатов выступления на соревновании</p>	<p>-мотивационные установки «на задачу» и «на себя»;</p> <p>- общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний,</p>	<p>-формировать, поддерживать, и в случае необходимости корректировать спортивную мотивацию при подготовке к соревнованиям и собственно соревновательную мотивацию;</p> <p>- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные)</p>	<p>- оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию</p>

	<b>С/04.6</b>	процессов) с учетом этапа подготовки  <b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b>		самооценки, поддержанию <i>мотивации</i> и др. у спортсменов; - схема анализа результатов соревновательной деятельности на основе «что получилось» - «на что обратить внимание» - «что есть для этого (ресурсы)	психологические трудности спортсменов; - анализировать результаты соревновательной деятельности с заменой акцента «на ошибку» на акцент «постановки задачи» и анализа ресурсов; - подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др. ), в т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; -- разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)	мотивации и др. у спортсменов; -применения психотехнических игр и упражнений со спортсменами / командой; -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов; - опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач
Тренерский	Отбор и оценка перспективности занимающихся к достижению результатов,	<b>ПК - 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели	Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимся на	-типичные психологические трудности занимающихся спортивной	- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения	- совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений

	<p>установленных для этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства <b>D/01.6</b></p>	<p>занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b></p>	<p>тренировочном этапе (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося;</p> <p>Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных</p>	<p>деятельностью; - возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки</p>	<p>сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей; - формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»; - разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)</p>	<p>психологического обследования спортсменов; -- применения психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации); - опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач</p>
--	--	--	---	---	--	---

			условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам)			
Тренерский	Проведение тренировочных занятий с занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов <b>D 03/6</b>	<b>ПК - 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований  <b>ПК - 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки <b>Анализ опыта и</b>	Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;  Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) к спортивным достижениям	- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки; - основы психорегуляции в спортивной подготовке; - методы и методики оценки предстартового состояния спортсменов; - базовые приемы развития способности к саморегуляции; - «универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач	- подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), в т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа	-определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов

Педагогический	Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки <b>Е/02.6</b>	<b>требования рынка труда*</b> <b>ПК - 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки  <b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b>	Аудит спортивных результатов занимающихся, спортсменов, <i>выявление ключевых факторов спортивных результатов</i>	-психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов; - психологические детерминанты спортивного успеха; - отношение родителей к занятиям ребенка спортом; - психологические риски тренерской деятельности	- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников, собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов; -реализации поискового поведения в заданной ситуации.
<b>Профессиональный стандарт 05.012 Тренер-преподаватель</b>						

Педагогический	Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом <b>А/04.6</b>	<b>ПК - 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки  <b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b>	Осуществление <i>поддержки и психолого-педагогического</i> , информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса	-«универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач; -психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов;	- подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), в т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; - формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов
Педагогический	Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и	<b>ПК - 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию	Обеспечение физического, <i>психического</i> , социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных	- «универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач; - возрастной, личностный, социально-	- подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), в т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; -- применения психологических условий для



	<p>установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения</p> <p><b>А/06.06</b></p>	<p>средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b></p>	<p>качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;</p>	<p>критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей;</li> <li>- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов;</li> <li>- формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»;</li> <li>- разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников, собственно ситуация)на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)</li> </ul>	<p>повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);</p>
Тренерский	<p>Осуществление контроля и подготовленность и с использованием методик измерения и оценки</p> <p><b>А/09.6</b></p>	<p><b>ПК - 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов</p>	<p><i>Выявление и оценка уровня и качества</i> аналитической (технической, физической, тактической, <i>психологической, интеллектуальной</i>) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных</p>	<p>- инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом;</li> <li>- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа;</li> </ul>	<p>-определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-</p>

		<p>психологических обследований</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b></p>	<p>показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку</p>	<p>подготовки;</p>	<p>-- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей)</p>	<p>навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов;</p> <p>- совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического обследования спортсменов;</p> <p>- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач</p>
Тренерский	<p>Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду</p>	<p><b>ПК - 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки</p>	<p>Обеспечение психолого-методической поддержки спортсменов спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) в период соревнований</p>	<p>- универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач;</p> <p>- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;</p>	<p>-формировать, поддерживать, и в случае необходимости корректировать спортивную мотивацию при подготовке к соревнованиям и собственно соревновательную мотивацию;</p> <p>- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) психологические трудности спортсменов;</p> <p>- анализировать результаты соревновательной</p>	<p>- оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;</p> <p>-применения психотехнических игр</p>

	<p>спорта, спортивной дисциплине) <b>В/02.7</b></p>	<p><b>ПК – 3</b> Способен в основе учитывать психологические условия повышения эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b></p>		<p>-психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов;</p> <p>- базовые приемы развития способности к саморегуляции;</p> <p>-мотивационные установки «на задачу» и «на себя»;</p> <p>- общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию <i>мотивации</i> и др. у спортсменов;</p> <p>- схема анализа результатов соревновательной деятельности на основе «что получилось» - «на что обратить внимание» - «что есть для этого (ресурсы)</p>	<p>деятельности с заменой акцента «на ошибку» на акцент «постановки задачи» и анализа ресурсов;</p> <p>- подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.);</p> <p>-- разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация)на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)</p>	<p>и упражнений со спортсменами / командой;</p> <p>-определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов;</p> <p>- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач</p>
--	---	--	--	---	--	--

Педагогический	Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции <b>В/04.7</b>	<b>ПК - 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований  <b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b>	Определение причины возникновения проблемы в осуществлении тренировочного и соревновательного процесса  Выполнение поиска информации, необходимой для решения проблемы осуществления тренировочного и соревновательного процесса	- адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки; - психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов; - психологические детерминанты спортивного успеха; - отношение родителей к занятиям ребенка спортом; - психологические риски тренерской деятельности	- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников, собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; - определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов; - реализации поискового поведения в заданной ситуации
Тренерский	Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального	<b>ПК - 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, <i>психологической</i> , интеллектуальной) и интегральной подготовленности	- инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом; - адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности	- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом; - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к	- совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического обследования спортсменов;

	уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) <b>В/07.6</b>	основе анализа результатов психологических обследований  <b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b>	спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки	решению задач спортивной подготовки с учетом этапа; -- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей)	-определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов; - опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач
Педагогический	Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных	<b>ПК - 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах	Организация проведения в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) работы по соблюдению спортивной этики, эффективного	- адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки; --психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-	- разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников, собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.); - подбирать доступные психологические средства для решения задач развития	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; - оценки эффективности классических психологических рекомендаций

	<p>обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) <b>В/11.7</b></p>	<p>спортивной подготовки</p> <p><b>Анализ опыта и требования рынка труда*</b></p>	<p>взаимодействия членов команды</p>	<p>тренировочного) и соревновательного процессов; - универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач; - возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;</p>	<p>внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), в т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; - формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»</p>	<p>реализации (<i>по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов</i>); -применения психотехнических игр и упражнений со спортсменами / командой; -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.) социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов; -реализации поискового поведения в заданной ситуации;</p>
--	--	---	--------------------------------------	---	--	--

						-- применения психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации)
--	--	--	--	--	--	---

Примечание: \* **Анализ опыта и требование рынка труда** - Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации»

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3-4 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные курсом обучения по программе повышения квалификации и успешно прошедшие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации оценку «неудовлетворительно», а также лицам, освоившим часть примерной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из образовательной организации в ходе освоения примерной программы повышения квалификации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, деловые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности образовательной организации активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, практикумов, практических тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение примерной программы завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного зачёта, включающего теоретические и практические знания и умения.

Оценка качества освоения примерной программы проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.



## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4-6	2-4	5	3-4 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

Министерство спорта Российской Федерации

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

**«Психологические аспекты спортивной подготовки»**

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в академ. часах всего	Трудоемкость по видам работ в академических часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические		
1	<b>Психологическая характеристика спорта</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Устный опрос
	1.1 Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности.	4	2	2		2	
	1.2 Типичные психологические трудности спортсменов на разных этапах подготовки	6	4		4	2	
	1.3 Ресурсный подход к преодолению стресса в спорте	6	4	2	2	2	
2	<b>Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Устный опрос
	2.1 Психологические критерии спортивной ориентации и отбора	2	2	2	2		
	2.2 Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом	6	4		2	2	
3	<b>Основы возрастной психопедагогики спорта</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Устный опрос
	3.1 Основные понятия возрастной психологии	2	2	2			
	3.2 Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов	14	10	6	4	4	
	3.3 Дифференцированный подход к тренировочному процессу на основе учета психологических показателей спортсменов	4	2		2	2	

4	<b>Личностные и социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	Устный опрос
	4.1 Психологические детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества), индивидуальный стиль деятельности	8	6	2	4	2	
	4.2 Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена	10	6	2	4	4	
	4.3 Социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов	12	8	4	4	4	
5	<b>Тренер как средовой ресурс в спортивной подготовке</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	Устный опрос
	5.1 Психологические особенности деятельности тренера	6	4	2	2	2	
	5.2 Общение как фактор спортивной подготовки	4	2		2	2	
	5.3 «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера	10	8	2	6	2	
6	<b>Родители спортсменов как средовой ресурс в спортивной подготовке</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Устный опрос
	6.1 Родители как ресурс или антиресурс спортсменов	6	4	2	2	2	
	6.2 Рекомендации родителям спортсменов	4	2		2	2	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	<b>тестирование</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>70</b>			<b>38</b>	

## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

**Раздел 1 Психологическая характеристика спорта (лекции – 4ч, практические занятия – 6ч)**

**1.1 Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности**

Психологические особенности спорта. Психология спортивной карьеры. Экстремальность как ключевая характеристика спорта.

**1.2 Типичные психологические трудности спортсменов на разных этапах подготовки**

Трудности кризисов-переходов в рамках этапов спортивной подготовки в сочетании с этапами спортивной карьеры. Типичные трудности как ориентир для оказания психологического помощи. Адекватные и неадекватные трудности.

**1.3 Ресурсный подход к преодолению стресса в спорте**

Современные представления об особенностях стресса и совладающего поведения. Источники стресса в спортивной деятельности. Организационный стресс в спорте. Ресурсный подход в современном спорте. Концепция преодоления в спорте. Копинг-поведение спортсменов как ресурс преодоления стресса.

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6ч)**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности	2
1.2	Типичные психологические трудности спортсменов на разных этапах подготовки	2
1.3	Ресурсный подход к преодолению стресса в спорте	2

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос**

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:**

**Основная литература:**

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] : учебник - 6-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 267, [2] с. : ил. - (Авторский учебник). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 269. - ISBN 978-5-534-10009-9

2. Карлышев, В.М. Психология спорта: осмысление реальности [Текст] : [учебное пособие для магистрантов направления 49.04.01 "Физическая культура"] / В.М. Карлышев, Ю.Н. Подгорная. - Челябинск : [б. и.], 2018. - 117 с. : ил. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-93216-517-1

3. Психологические факторы успешности спортивной деятельности : монография / В.А. Сальников, Г.Д. Бабушкин, И.Ф. Андрущишин, Е.Е. Хвацкая. – Омск: СиБАДИ, 2020. – 326 с.

5. Психология преодоления в спорте : монография / Андреев Вит.В., В.В. Андреев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Петровская Академия наук и искусств. — Москва : Сам Полиграфист, 2022. — 303 с. : ил. — Посвящ. 125-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Библиогр.: с. 192–226.

— ISBN 978-5-00166-730-8 : 700.00. — Текст : непосредственный

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков, С.В. Медников, Е.Е. Хвцкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. — Москва : Юрайт, 2019. — 531 с. : ил. — (Бакалавр. Академический курс). — Гриф УМО высш. образования. — Библиогр.: с. 528-530. — ISBN 978-5-534-01035-0

#### **Дополнительная литература:**

1. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров + техники спортивной саморегуляции / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. — Москва : Спорт, 2021. — 270, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 264–271. — ISBN 978-5-907225-70-1 : 684.63. — Текст : непосредственный.

2. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Текст] / А.А. Иванов. - [4-е изд. стер.]. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 115 с. : ил. - (В помощь спортсмену). - ISBN 978-5-906132-24-6

3. Ильин, Е.П. Психология спорта : [учебник] / Е.П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2012. — 351 с. — (Мастера психологии). — Библиогр.: с. 333- 334. — ISBN 978-5-459-01167-8

4. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. — Москва : Спорт : Человек, 2020. — 190, [1] с. : табл., ил. — (Библиотечка спортивного врача и психолога). — Библиогр.: с. 188-190. — ISBN 978-5-907225-30-5 : 408.16. — Текст : непосредственный.

5. Психология спорта: наука, искусство, профессия : [сборник научных статей] / Московский институт психоанализа ; под ред. К. А. Бочавера, Л. М. Довжик. — Москва : Когито-центр, 2019. — 268, [1] с. — Авт., загл. ст., назв. орг., аннот. и ключевые слова на рус. и англ. яз. — Библиогр. в конце ст. — ISBN 978-5-89353-581-5 : 700.00. — Текст : непосредственный.

6. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

7. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Текст] : [монография] / В.К. Сафонов. - Москва : Спорт, 2018. - 287 с. : ил. - Библиогр.: с. 237-245. - ISBN 978-5-906839-90-9

8. Соколовская, С.В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С.В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 141 с. : ил. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 139–139. — ISBN 978-5-8114-8261-0 : 907.50. — Текст : непосредственный.

9. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры : Учебник / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; Пер.с англ.Г. Гончаренко. - Киев : Олимпийская литература, 2001 (и 1998). - 335с. : ил. - ISBN 087322-812-X

10. Юров, И.А. Психологические свойства спортсменов [Текст] : учебное пособие / И.А. Юров. - Москва : Русайнс, 2017. - 107 с. : ил. - Библиогр.: с. 103-107. - ISBN 978-5-4365-1952-4.

## **Раздел 2 Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора (лекции – 4ч, практические занятия – 2 ч)**

### **2.1 Психологические критерии спортивной ориентации и отбора**

Проблема психологического компонента в реализации спортивной ориентации и отбора. Психологический отбор для оценки предрасположенности ребенка к занятиям спортом, для определения его ресурсных возможностей, для оценки мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом. Оптимальная структура мотивации потенциальных и реальных юных спортсменов (преобладание процессуальных, познавательных и результативных мотивов /мотивов самоутверждения). Базовые рекомендации.

### **2.2 Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом**

Представление методик «Почему ты хочешь заниматься спортом» / «Почему ты занимаешься спортом», «Шкала спортивной мотивации» (SMS (Sport Motivation Scale), Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., et al. 1995, адаптация Бочавер К.А., Выходец И.Т., Касаткин В.Н., Квитчастый А.В., 2012).

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (2ч)**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.2	Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом	2

#### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос**

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:**

##### **Основная литература:**

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 528-530. - ISBN 978-5-534-01035-0 : 1236.81.

2. Серова, Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : Спорт, 2021. — 382, [1] с. — (Библиотечка спортивного врача и психолога). — Библиогр.: с. 381–382. — ISBN 978-5-907225-63-3 : 696.24. — Текст : непосредственный.

3. Серова, Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте [Текст] : учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2017. - 158, [3] с. : ил. - (Университеты России). - Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. - Библиогр.: с. 154-161. - ISBN 978-5-534-03264-2

4. Соколовская, С.В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С.В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 141 с. : ил. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 139–139. — ISBN 978-5-8114-8261-0 : 907.50. — Текст : непосредственный.

##### **Дополнительная литература:**

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин ; М-во спорта Рос. Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. — 328 с.

2. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов, по программе магистратуры "Психологическое сопровождение физической культуры и спорта" по направлению подготовки "Физическая культура" / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург. — Москва : Юрайт, 2021 ; Екатеринбург : УрФУ, 2021. — 95, [1] с. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 93, в конце гл. — ISBN 978-5-534-07625-7 (Изд-во Юрайт). — ISBN 978-5-7996-0840-8 (Изд-во Урал. ун-та) : 249.00. — Текст : непосредственный.

3. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 285 с. : ил. — (Практикум по психологии). — ISBN 5-94723-107-7

Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Московский городской педагогический университет ; под общ. ред. В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт : Изд-во МГПУ, 2019. — 211 с. : ил. — (Университеты России). — Библиогр.: с. 210-211. — ISBN 978-5-534-11432-4 (Юрайт). — ISBN 978-5-243-00438-1 (Изд-во МГПУ) : 474.12. — Текст : непосредственный.

4. Савенков, А.И. Психология детской одаренности : учебник для бакалавриата и магистратуры : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям, по специальности "Педагогика и психология" / А.И. Савенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 333, [1] с. : ил. — (Бакалавр. Магистр). — Гриф УМО высшего образования. — Гриф УМО по специальностям пед. образования. — Библиогр.: с. 329-334. — ISBN 978-5-534-07918-0 : 854.93.

5. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика : [монография] / Л.П. Сергиенко. — Москва : Советский спорт, 2013. — 1047 с. : ил. — (Спорт без границ). — ISBN 978-5-9718-07458-1

### **Раздел 3 Основы возрастной психопедагогике спорта (лекции – 8ч, практические занятия – 6 ч)**

#### **3.1 Основные понятия возрастной психологии**

Основные понятия возрастной психологии: макрохарактеристики человека, задачи развития, возраст в узком и широком смысле. Возрастной кризис.

#### **3.2 Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов**

Возрастные психологические особенности детей дошкольного, младшего школьного возраста, подросткового возраста и их учет в процессе занятий спортом. Возрастные психологические особенности спортсменов 18-25 лет (ранняя зрелость) и их учет в рамках спортивной подготовки

#### **3.3 Дифференцированный подход к тренировочному процессу на основе учета психологических показателей спортсменов**

Примеры дифференцированного подхода к тренировочному процессу и реализации в психологическом сопровождении спортсменов на основе психологических показателей (по параметрам когнитивной, эмоциональной и психомоторной сферы).



### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.2	Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов	4
3.3	Дифференцированный подход к тренировочному процессу на основе учета психологических показателей спортсменов	2

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

#### Основная литература:

1. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология : учебник для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / Л.Ф. Обухова ; Московский государственный психолого-педагогический университет. — Москва : Юрайт, 2019. — 460 с. : ил. — (Бакалавр. Базовый курс). — Гриф М-ва образования РФ. — Гриф УМО высш. образования. — Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-534-00249-2 : 878.76. — Текст : непосредственный.

2. Психологические факторы успешности спортивной деятельности : монография / В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин, И.Ф. Андрущишин, Е. Е. Хвацкая. – Омск: СиБАДИ, 2020. – 326 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 528-530. - ISBN 978-5-534-01035-0 : 1236.81.

#### Дополнительная литература:

1. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов [Текст] : учебное пособие для магистрантов, обучающихся по специальности "Психологическое сопровождение физической культуры и спорта" по направлению подготовки "Физическая культура" / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. - Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2018. - 95, [1] с. : ил. - (Университеты России). - Библиогр.: в конце глав и с. 93. - ISBN 978-5-534-07625-7 (Юрайт). - ISBN 978-5-7996-0840-8 (Изд-во Уральского ун-та)

2. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Москва : МГПУ. — 211 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11432-4 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-243-00438-1 (МГПУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/445283>

3. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450185>

4. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб.пособие / Н.Б.

Стамбулова. – Санкт-Петербург, 1999. – 363с.

#### **Раздел 4 Личностные и социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов (лекции – 8ч, практические занятия -12 ч)**

##### **4.1 Психологические детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества), индивидуальный стиль деятельности**

Психологические детерминанты спортивного успеха на разных этапах карьеры: мотивация, профессионально важные качества, индивидуальный стиль деятельности. Мотивационные теории в спорте. Мотивация как внутренний драйв спортивной карьеры. Проблема внутренней и внешней мотивации. Спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества): общие и специфические с учетом группы видов спорта

##### **4.2 Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена**

Проблема психических состояний и их психорегуляции в спорте. Неблагоприятные психические состояния. Методы и техники их регуляции и саморегуляции Приемы психорегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности. Психорегуляция в структуре многолетнего тренировочного процесса.

##### **4.3 Социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов**

Динамические процессы в малых группах: конформность, совместимость и сплоченность, лидерство. Социально-психологические копинг-ресурсы: социально-психологический климат в команде, сплоченность, стратегии поведения в конфликте и др. Знакомство с методикой диагностики уровня развития малой группы; методикой диагностики групповой мотивации И. Д. Ладанова, методикой диагностики индекса групповой сплоченности К. Э. Сिशора. Рекомендации по формированию, поддержанию и коррекции здоровой конкурентной межличностной среды.

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (10ч)**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Психологические детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества), индивидуальный стиль деятельности	2
4.2	Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена	4
4.3	Социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов	4

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос**

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:**

##### **Основная литература:**

1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.  
[https://medsport.by/sites/default/files/custom/osnovy\\_psihoregulyacii\\_v\\_sportivnoi\\_deyatelnosti](https://medsport.by/sites/default/files/custom/osnovy_psihoregulyacii_v_sportivnoi_deyatelnosti)

.pdf

2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] : учебник - 6-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 267, [2] с. : ил. - (Авторский учебник). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 269. - ISBN 978-5-534-10009-9

3. Ловягина, А.Е. Теория и практика психорегуляции : учебное пособие / А. Е. Ловягина. – Санкт-Петербург: Скифия-принт, 2020. – 144 с.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 528-530. - ISBN 978-5-534-01035-0 : 1236.81

#### **Дополнительная литература:**

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 384с.– ISBN:978-5-8114-9725-6

2. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров + техники спортивной саморегуляции / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. — Москва : Спорт, 2021. — 270, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 264–271. — ISBN 978-5-907225-70-1 : 684.63. — Текст : непосредственный.

3. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. – Москва : Спорт, 2020. – 264 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599420> (дата обращения: 23.01.2022). – ISBN 978-5-907225-15-2. – Текст : электронный.

4. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Текст] / А.А. Иванов. - [4-е изд. стер.]. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 115 с. : ил. - (В помощь спортсмену). - ISBN 978-5-906132-24-6

5. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов [Текст] : учебное пособие для магистрантов, обучающихся по специальности "Психологическое сопровождение физической культуры и спорта" по направлению подготовки "Физическая культура" / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. - Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2018. - 95, [1] с. : ил. - (Университеты России). - Библиогр.: в конце глав и с. 93. - ISBN 978-5-534-07625-7 (Юрайт). - ISBN 978-5-7996-0840-8 (Изд-во Уральского ун-та)

6. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. — Москва : Спорт : Человек, 2020. — 190, [1] с. : табл., ил. — (Библиотечка спортивного врача и психолога). — Библиогр.: с. 188-190. — ISBN 978-5-907225-30-5 : 408.16. — Текст : непосредственный.

7. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Москва : МГПУ. — 211 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11432-4 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-243-00438-1 (МГПУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/445283>

8. Прохоров, А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань : Изд-во КГПИ, 1994. - 168 с.

9. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Текст] : [монография] / В.К. Сафонов. - Москва : Спорт, 2018. - 287 с. : ил. - Библиогр.: с. 237-245. - ISBN 978-5-

906839-90-9

10. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учеб.-метод. пособие / В.Н. Смоленцева ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. — 91 с.

11. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. — СПб.: Центр карьеры. — 367с.

12. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек ; Российская Академия Наук, Институт психологии. — Москва : Институт психологии РАН, 2015. — 366 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430630>

13 . Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры : Учебник / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; Пер.с англ.Г. Гончаренко. - Киев : Олимпийская литература, 2001 (и 1998). - 335с. : ил. - ISBN 087322-812-X

## **Раздел 5 Тренер как средовой ресурс в спортивной подготовке (лекции – 4 ч, практические занятия – 10ч)**

### **5.1 Психологические особенности деятельности тренера**

Функции тренера. Генерализация его роли на начальном этапе занятий спортом.

Проблема профессионального выгорания. Профессиональный стресс и некоторые рекомендации по его профилактике и коррекции

### **5.2 Общение как фактор спортивной подготовки**

Перцептивная, коммуникативная и интерактивная стороны общения. Коммуникативные ошибки. Организация общения «на равных». Критерии и приемы эффективного общения.

### **5.3 «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера**

Стереотип «тренера сам психолог» и его реконструкция. Представление «Универсальной» пятерки: целеполагание, сочетание критериев оценки, психотехнические игры и упражнений, постепенность повышения требований в сочетании с эмоциональной поддержкой, справедливые групповые нормы.

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6ч)**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Психологические особенности деятельности тренера	2
5.2	Общение как фактор спортивной подготовки	2
5.3	«Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера	2

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос**

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:**

#### **Основная литература:**

1. Ильина, Н. Л. Психология тренера: учеб. Пособие / Н. Л. Ильина. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016. — 109 с. [https://uzathletics.uz/f/psihologiya\\_trenera.pdf](https://uzathletics.uz/f/psihologiya_trenera.pdf)

2. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. — Москва : Спорт : Человек, 2020. — 190, [1] с. : табл., ил. — (Библиотека спортивного врача и психолога). —

Библиогр.: с. 188-190. — ISBN 978-5-907225-30-5 : 408.16. — Текст : непосредственный

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 528-530. - ISBN 978-5-534-01035-0

4. Психологические факторы успешности спортивной деятельности : монография / В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин, И.Ф. Андрущишин, Е. Е. Хвацкая. – Омск: СиБАДИ, 2020. – 326 с.

5. Серова, Л.К. Психология личности спортивного тренера [Текст] : монография / Л.К. Серова, Р.Н. Терехина. - Москва : Спорт : Человек, 2019. - 126 с. : ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 122-124. - ISBN 978-5-9500183-6-7

#### **Дополнительная литература:**

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 384с.– ISBN:978-5-8114-9725-6

2. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров + техники спортивной саморегуляции / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. — Москва : Спорт, 2021. — 270, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 264–271. — ISBN 978-5-907225-70-1 : 684.63. — Текст : непосредственный.

3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? : книга для родителей / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2016. – 304с. – ISBN: 978-5-17-084921-5

4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так! : книга для родителей / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2008. – 251с. – ISBN: 978-5-17-050807-5

5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] : учебник - 6-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 267, [2] с. : ил. - (Авторский учебник). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 269. - ISBN 978-5-534-10009-9

6. Кузьменко, Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки / Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212628

7. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов [Текст] : учебное пособие для магистрантов, обучающихся по специальности "Психологическое сопровождение физической культуры и спорта" по направлению подготовки "Физическая культура" / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. - Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2018. - 95, [1] с. : ил. - (Университеты России). - Библиогр.: в конце глав и с. 93. - ISBN 978-5-534-07625-7 (Юрайт). - ISBN 978-5-7996-0840-8 (Изд-во Уральского ун-та)

8. Мартенс, Р. Успешный тренер. Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – Москва : Олимпия / Человек, 2014. – 440с. – ISBN: 978-5-906131-45-4

9. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. — Москва : Спорт : Человек, 2020. — 190, [1] с. : табл., ил. — (Библиотечка спортивного врача и психолога). — Библиогр.: с. 188-190. — ISBN 978-5-907225-30-5 : 408.16. — Текст : непосредственный

10. Соколовская, С.В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С.В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 141 с. : ил. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 139–139. — ISBN 978-5-8114-8261-0 : 907.50. — Текст : непосредственный.

11. Николаев, А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте : монография / А.Н. Николаев. — Санкт-Петербург : СПб АППО, 2005. — 344 с.

12. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Москва : МГПУ. — 211 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11432-4 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-243-00438-1 (МГПУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/445283>

13. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры : Учебник / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; Пер.с англ.Г. Гончаренко. - Киев : Олимпийская литература, 2001 (и 1998). - 335с. : ил. - ISBN 087322-812-X

14. Хрящева, Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / Н. Ю. Хрящева. — Санкт-Петербург : Речь, 2014. — 498 с.

## **Раздел 6 Родители спортсменов как средовой ресурс в спортивной подготовке (лекции – 2 ч, практические занятия – 4 ч)**

### **6.1 Родители как ресурс и антиресурс спортсменов**

Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-родители спортсмена». Родители как источник неадекватных трудностей юных спортсменов (с деструктивным отношением к занятиям ребенка спорта): компенсирующие, безразличные и негативные. Методика определения отношения родителей к занятиям ребенка спортом.

Основа построения модели конструктивного поведения родителей юных спортсменов (мотивационная установка «на задачу», рекомендации по принципу «для того, чтобы...», эмоциональная поддержка и др.)

### **6.2 Рекомендации родителям спортсменов**

Базовые рекомендации родителям. Ключевое – объединение усилий значимых взрослых для успешного развития ребенка и подростка в спорте; спорт как средство решения возрастных задач развития. Проигрыш и победа: что сказать. Как помочь строить «двойную» карьеру спортсмену-подростку.

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (4ч)**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоёмкость в часах
6.1	Родители как ресурс и антиресурс спортсменов	2
6.2	Рекомендации родителям спортсменов	2

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос**

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:**

#### **Основная литература:**

1. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. — Москва : Спорт : Человек, 2020. — 190, [1] с. : табл., ил. — (Библиотечка спортивного врача и психолога). — Библиогр.: с. 188-190. — ISBN 978-5-907225-30-5 : 408.16. — Текст : непосредственный

2. Психологические факторы успешности спортивной деятельности : монография /

В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин, И.Ф. Андрущишин, Е. Е. Хвацкая. – Омск: СиБАДИ, 2020. – 326 с.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Гриф УМО высш. образования. - Библиогр.: с. 528-530. - ISBN 978-5-534-01035-0

#### **Дополнительная литература:**

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 384с.– ISBN:978-5-8114-9725-6

2. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров + техники спортивной саморегуляции / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. — Москва : Спорт, 2021. — 270, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 264–271. — ISBN 978-5-907225-70-1 : 684.63. — Текст : непосредственный.

3. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов [Текст] : учебное пособие для магистрантов, обучающихся по специальности "Психологическое сопровождение физической культуры и спорта" по направлению подготовки "Физическая культура" / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. - Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2018. - 95, [1] с. : ил. - (Университеты России). - Библиогр.: в конце глав и с. 93. - ISBN 978-5-534-07625-7 (Юрайт). - ISBN 978-5-7996-0840-8 (Изд-во Уральского ун-та)

4. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. — Москва : Спорт : Человек, 2020. — 190, [1] с. : табл., ил. — (Библиотечка спортивного врача и психолога). — Библиогр.: с. 188-190. — ISBN 978-5-907225-30-5 : 408.16. — Текст : непосредственный

5. Соколовская, С.В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С.В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 141 с. : ил. — (Высшее образование). — Библиогр.: с. 139–139. — ISBN 978-5-8114-8261-0 : 907.50. — Текст : непосредственный.

6. Усманова З.Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры: учебно-метод. пособие для студентов высших учебных заведений / З.Т. Усманова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2019. – 132 с.

7. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры : Учебник / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; Пер.с англ.Г. Гончаренко. - Киев : Олимпийская литература, 2001 (и 1998). - 335с. : ил. - ISBN 087322-812-X

#### **Информационные ресурсы необходимые для реализации программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки»**

1. Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
2. ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412)
3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>

5. [Архив журналов РАН libnauka.ru](http://libnauka.ru)
6. [Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru](http://uisrussia.msu.ru)
7. Российское образование <http://www.edu.ru/>
8. Университетская информационная система  
РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
9. Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru> (link is external).
10. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru> (link is external).
11. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
12. Спортивный психолог (ныне Психология и педагогика спортивной деятельности)  
<http://www.sport-psy.ru/>
13. Актуальные вопросы спортивной психологии и  
<https://journals.urfu.ru/index.php/sportpp>
14. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru>
15. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка  
<http://www.teoriya.ru/ru>
16. Вестник спортивной науки [https://vniifk.ru/journal\\_vsn/](https://vniifk.ru/journal_vsn/)



### 3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции*	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	<b>Психологическая характеристика спорта</b>				
1.1	Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности.	<b>ПК – 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований	- основные источники стресса	- формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач
1.2	Типичные психологические трудности спортсменов на разных этапах подготовки		- типичные психологические трудности занимающихся спортивной деятельностью; - адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки	- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) психологические трудности спортсменов; - формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей	- оценки эффективности классических психологических рекомендаций реализации (по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов)

1.3	Ресурсный подход к преодолению стресса в спорте		-идеи ресурсного подхода в спорте	- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей)	- совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического обследования спортсменов
2	<b>Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора</b>				
2.1	Психологические критерии спортивной ориентации и отбора	<b>ПК – 2</b> Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований	- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки	- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической	- разработки плана беседы для уточнения причин выбора родителями (законными представителями) данного вида спорта и организации (клуба); (ряда незаконченных предложений); -реализации поискового поведения в заданной ситуации

				готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа	
2.2	Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом	<b>ПК – 1</b> Способен выявлять структуру мотивацию спортсменов для ее формирования, поддержания и коррекции с учетом этапа спортивной подготовки	- понятия о внутренней и внешней мотивации; - оптимальная структура мотивов (процессуальных, познавательных и результативных); - инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом	- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом; - корректно общаться и взаимодействовать с родителями (законными представителями) потенциального спортсмена для выяснения их причин и ожиданий в отношении занятий ребенка спортом; - применять метод незаконченных предложений для определения причин выбора данного вида	- проведения, обработки и интерпретации методики исследования мотивации спортсменов с учетом этапа подготовки (в заданной ситуации); - совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического обследования спортсменов

				<p>спорта и организации (клуба);</p> <p>- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей)</p>	
3	<b>Основы возрастной психопедагогики спорта</b>				
3.1	<p>Основные понятия возрастной психологии</p>	<p><b>ПК – 3</b> Способен в основе учитывать психологические условия повышения</p>	<p>- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки</p>	<p>-разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)</p>	<p>-реализации поискового поведения в заданной ситуации</p>

3.2	Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов	эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;</li> <li>- общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации;</li> <li>-разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.);</li> <li>-рассматривать данные психологических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);</li> <li>-определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.) социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов;</li> </ul>
-----	--	--	--	--	---

				обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей);	-реализации поискового поведения в заданной ситуации
3.3	Дифференцированный подход к тренировочному процессу на основе учета психологических показателей спортсменов		- психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов	- применять специальные (психотехнические) упражнения для создания психологических предпосылок для освоения и совершенствования технико-тактического компонента спортивной подготовки; -рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения	- проведения, обработки и интерпретации методики исследования мотивации спортсменов с учетом этапа подготовки (в заданной ситуации); - реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной

				<p>сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа</li> </ul>	ситуации)
4	<b>Личностные и социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов</b>				
4.1	<p>Психологические детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества), индивидуальный стиль деятельности</p>	<p><b>ПК – 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о спортивно-важных психических свойствах;</li> <li>- психологические детерминанты спортивного успеха;</li> <li>-мотивационные установки «на задачу» и «на себя»;</li> <li>-понятия о внутренней и внешней мотивации;</li> <li>-оптимальная структура мотивов (процессуальных, познавательных и результативных/самоутверждения);</li> <li>- общие (классические)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом;</li> <li>- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;</li> </ul>

		<p>средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки</p>	<p>психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов</p>	<p>подготовки с учетом этапа          - формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»;          -формировать, поддерживать, и в случае необходимости корректировать спортивную мотивацию при подготовке к соревнованиям и собственно соревновательную мотивацию;          - подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы</p>	<p>-применения психотехнических игр и упражнений со спортсменами / командой;          -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.) социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов</p>
--	--	---	--	--	--



				саморегуляции и др.), в т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.;	
4.2	Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психорегуляции в спортивной подготовке;</li> <li>- методы и методики оценки предстартового состояния спортсменов;</li> <li>- базовые приемы развития способности к саморегуляции;</li> <li>- общие (классические)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)</li> <li>- подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в</li> </ul>

			<p>психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;</p>	<p>т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; -применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации</p>	<p>т.ч. в заданной ситуации); -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.) социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов</p>
--	--	--	---	---	--

4.3	Социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов	<b>ПК – 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки	- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки	- рассматривать данные психологических обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа - анализировать результаты соревновательной деятельности с заменой акцента «на ошибку» на акцент «постановки задачи» и анализа ресурсов;	- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации); -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.) социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов;
-----	---	---	---	---	---

				<ul style="list-style-type: none"><li>-разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.);</li><li>- формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»;</li><li>-применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-реализации поискового поведения в заданной ситуации</li></ul>
--	--	--	--	--	--

				мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации	
5	<b>Тренер как средовой ресурс в спортивной подготовке</b>				
5.1	Психологические особенности деятельности тренера	<b>ПК – 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию	- психологические риски тренерской деятельности	- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа	- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации); -реализации поискового поведения в заданной ситуации

5.2	Общение как фактор спортивной подготовки	средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки	- психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов	- анализировать результаты соревновательной деятельности с заменой акцента «на ошибку» на акцент «постановки задачи» и анализа ресурсов; - формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации; - предупреждать	- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации); - применения психотехнических игр и упражнений со спортсменами / командой; - оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию
-----	--	--	--	---	---

				типичные неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов	мотивации и др. у спортсменов
5.3	«Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера		-«универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач; -психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно- тренировочного) и соревновательного процессов; - схема анализа результатов соревновательной деятельности на основе «что получилось» - «на что обратить внимание» - «что есть для этого (ресурсы)	- формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»; -разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)	- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации); -применения психотехнических игр и упражнений со спортсменами / командой; - определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и

					актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов
6	<b>Родители спортсменов как средовой ресурс в спортивной подготовке</b>				
6.1	Родители как ресурс или антиресурс спортсменов	<p><b>ПК – 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и</p>	<p>- отношение родителей к занятиям ребенка спортом;          - психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов</p>	<p>- разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.);          - предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные)</p>	<p>- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);          - определения с помощью или самостоятельно доступных психологических</p>



		поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки		трудности спортсменов	средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг- навыки, приемы саморегуляции и др.) социально- психологических и внешних (средовых) ресурсов; - опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; -реализации поискового поведения в заданной ситуации
--	--	--	--	--------------------------	---

6.2	Рекомендации родителям спортсменов	<p><b>ПК – 4</b> Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- «универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач;          - схема анализа результатов соревновательной деятельности на основе «что получилось» - «на что обратить внимание» - «что есть для этого (ресурсы)</p>	<p>-разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)</p>	<p>-психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);          - опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач;          -определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы</p>
-----	------------------------------------	--	---	--	--

					саморегуляции и др.) социально- психологических и внешних (средовых) ресурсов
--	--	--	--	--	---

Примечание: \*Анализ опыта и рынка труда – - сквозная позиция по всем разделам и подразделам

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Предусмотрена итоговая аттестация в форме тестирования. Оценка уровня освоения программ осуществляется аттестационной комиссией по двухбалльной («зачтено», «не зачтено»). Для аттестации необходимо дать не менее 70% правильных ответов (при альтернативном выборе – один из четырех вариантов). Всего предусмотрен массив тестов в количестве 30.

##### **Тестовые задания**

1. Ресурсный подход в спорте подразумевает:
  - а) **опору на «сильные» стороны спортсмена/команды;**
  - б) коррекцию «слабых» сторон спортсмена/команды;
  - в) развитие чувства ответственности у спортсмена/команды;
  - г) формирование благоприятного социально-психологического климата в группе/команде.
  
2. Экологический подход подразумевает установку:
  - а) на достижение быстрых результатов в спорте;
  - б) **на долгосрочность развития в спорте;**
  - в) «не навреди»;
  - г) нет правильного ответа.
  
3. Адекватные трудности спортсменов на этапах подготовки обусловлены:
  - а) возрастными задачами развития; требованиями (задачами) этапа спортивной подготовки; кризисами-переходами и ситуативными кризисами спортивной карьеры; компенсирующим отношением родителей к занятиям ребенка спортом; психологическими особенностями детско-юношеского спорта и спорта высших достижений;
  - б) возрастными задачами развития; требованиями (задачами) этапа спортивной подготовки; кризисами-переходами спортивной карьеры; конструктивным отношением родителей к занятиям ребенка спортом; психологическими особенностями детско-юношеского спорта и спорта высших достижений;
  - в) возрастными особенностями; требованиями (задачами) этапа спортивной подготовки; кризисами-переходами спортивной карьеры; деструктивным отношением родителей к занятиям ребенка спортом; психологическими особенностями детско-юношеского спорта и спорта высших достижений;
  - г) **возрастными задачами развития; требованиями (задачами) этапа спортивной подготовки; кризисами-переходами спортивной карьеры; психологическими особенностями детско-юношеского спорта и спорта высших достижений.**
  
4. Склонность к какому виду деятельности может сформироваться при сильной нервной системе, подвижности, доминировании возбуждения, низкой тревожности и высокой активности?
  - а) к спокойной размеренной работе;
  - б) к творческой деятельности;
  - в) **к рискованной деятельности;**
  - г) к монотонной деятельности.
  
5. Чем младше спортсмены, тем чаще они проявляют:
  - а) **слабый тип нервной системы;**
  - б) сильный тип нервной системы;
  - в) промежуточный тип нервной системы;
  - г) нервную систему средней силы.

6. «Форсированная» подготовка подразумевает:

- а) **интенсификацию тренировочного процесса для достижения быстрого результата без учёта возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена;**
- б) интенсификацию тренировочного процесса для решения соревновательных задач;
- в) форсирование специальной психологической подготовки спортсмена/команды.
- г) сочетание тренировочного процесса с общей психологической подготовкой.

7. Профилактика возникновения и развития страха у спортсменов связана с базовыми психологическими мерами:

- а) **учетом принципа постепенности повышения требований, социальной/эмоциональной поддержкой, учетом возрастных особенностей спортсменов;**
- б) учетом возрастных психологических особенностей спортсменов; дозированностью социальной/эмоциональной поддержки, учетом собственных личностных особенностей тренером;
- в) недопущением конфликтов, социальной/эмоциональной поддержкой, учетом собственных личностных особенностей тренером
- г) учетом: принципа постепенности повышения требований, собственных личностных особенностей тренером, пресеканием конфликтов.

8. Копинг- поведение - это:

- а) **уверенное поведение спортсмена в трудной ситуации, с акцентом на ее преодоление;**
- б) уверенное поведение спортсмена в трудной ситуации с акцентом на ее эмоциональное принятие;
- в) типичное поведение спортсмена в трудной ситуации;
- г) деструктивное поведение спортсмена в трудной ситуации.

9. «Двойная» карьера в спорте:

- а) высокий уровень результатов в нескольких видах спорта;
- б) **сочетание успешной спортивной и других сфер жизни (образование, семья, общение);**
- в) сочетание функций спортсмена и тренера;
- г) взаимодействие с официальным тренером и другим тренером по договору.

10. Личностные источники возникновения и развития стресса:

- а) завышенная самооценка и низкая тревожность;
- б) **низкая самооценка и высокая тревожность;**
- в) преобладание внешней мотивации;
- г) неуверенность в себе.

11. Формированию «обученной беспомощности» способствует в большей мере:

- а) **авторитарный стиль деятельности и общения значимых других;**
- б) либеральный стиль деятельности и общения значимых других;
- в) демократический стиль деятельности и общения значимых других;
- г) нет верного ответа.

12. В любом виде спорта структуру волевых качеств объединяет:

- а) **целеустремленность;**
- б) выдержка;
- в) самостоятельность;
- г) настойчивость.

13. В основе психологического сопровождения:
- а) психология воздействия;
  - б) **психология взаимодействия;**
  - в) психология отношений;
  - г) сочетании психологии воздействия и взаимодействия.
14. Кто впервые описал в своих работах феномен преодоления?
- а) И.М. Сеченов
  - б) А.Ц. Пуни.
  - в) П.В. Симонов.
  - г) **И.П. Павлов.**
15. Характеристики психического состояния:
- а) психическое напряжение, эмоциональный тон, особенности поведения;
  - б) психическое напряжение, побудительный тонус, особенности поведения;
  - в) эмоциональный тон, побудительный тонус, особенности поведения;
  - г) **психическое напряжение, эмоциональный тон, побудительный тонус.**
16. Система мероприятий, направленных на изменение у спортсмена психического состояния, необходимого для успешного осуществления деятельности называется:
- а) психологическая помощь;
  - б) психологическое обеспечение;
  - в) **психорегуляция;**
  - г) психологическое сопровождение.
17. Идеомоторная тренировка рекомендуется с:
- а) первого этапа формирования двигательного навыка;
  - б) **второго этапа формирования двигательного навыка;**
  - в) с третьего этапа формирования двигательного навыка;
  - г) все ответы верны.
18. Стратегии поведения в конфликте:
- а) **компромисс, уступка, сотрудничество, избегание, давление;**
  - б) компромисс, обещание, манипулирование, давление, уступка;
  - в) уступка, давление, компромисс, манипулирование, исполнение;
  - г) сотрудничество, компромисс, давление, манипулирование, уступка.
19. Спортсмена младшего школьного возраста следует:
- а) не оценивать;
  - б) **часто оценивать;**
  - в) оценивать только в сравнении с другими;
  - г) оценивать только на соревнованиях
20. Психические новообразования подросткового возраста:
- а) «чувство взрослости», переход к наглядно-образному мышлению;
  - б) самостоятельность, переход к абстрактному мышлению;
  - в) самостоятельность, переход к наглядно-образному мышлению;
  - г) **«чувство взрослости», переход к абстрактному мышлению.**
21. Источники задач развития:
- а) биологическое развитие, интеллектуальное развитие, собственная активность человека;

- б) биологическое развитие, особенности социальной среды, интеллектуальное развитие;
- в) эмоциональное развитие, социальная среда, биологическое развитие;
- г) **биологическое развитие, социальные ожидания, собственная активность человека.**

22. При мотивационной установке «на задачу»:

- а) спортсмен /команда ставит задачу превзойти другого /другую команду;
- б) **спортсмен/команда ставит задачу превзойти свой результат;**
- в) спортсмен/команда реализует задачу, поставленную другими;
- г) все ответы верны.

23. Мотивы профессиональной деятельности – это:

- а) источник активности;
- б) регулятор активности;
- в) **стимулятор активности;**
- г) критическая точка активности.

24. «Успех» определяется соотношением:

- а) **уровня притязаний к уровню достижений;**
- б) уровня достижений к «цене» карьеры;
- в) уровня притязаний к «цене» карьеры;
- г) только уровнем достижений.

25. Наиболее продуктивное сочетание критериев оценки:

- а) нормативного, социального, сравнительного;
- б) **нормативного, сравнительного, личностного;**
- в) личностного, социального, сравнительного;
- г) нормативного, личного и социального.

26. Признаки справедливой групповой нормы:

- а) **едина для всех; повышает эффективность работы группы/команды; не унижает никого;**
- б) едина для всех; повышает эффективность соревновательной деятельности; поддерживает каждого;
- в) едина для всех, действует по принципу «потому что»; не унижает никого;
- г) едина для всех; стимулирует активность; не унижает никого.

27. «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера:

- а) психотехнические игры и упражнения; постепенность повышения требований; справедливые групповые нормы; сочетание критериев оценки; постановка конкретной цели (задачи);
- б) **психотехнические игры и упражнения; постепенность повышения требований в сочетании с эмоциональной поддержкой; справедливые групповые нормы; нормативный критерий оценки; критериев оценки; постановка конкретной цели (задачи);**
- в) психотехнические игры и упражнения; постепенность повышения требований; справедливые групповые нормы; нормативный и сравнительный критерии; постановка конкретной цели (задачи);
- г) психотехнические игры и упражнения; постепенность повышения требований в сочетании с эмоциональной поддержкой; личностный критерий оценки, постановка конкретной цели (задачи).

28. Психотехнические игры и упражнения следует применять в процессе занятий:

- а) от случая к случаю;
- б) систематически;
- в) никогда;
- г) **в зависимости от поставленной задачи.**

29. Основные «проблемные» типы родителей юных спортсменов:

- а) «компенсирующий», «нормативный», «безразличный»;
- б) «негативный», «безразличный», «родитель- бывший спортсмен»;
- в) «родитель – бывший спортсмен», «безразличный», «нормативный»;
- г) **«компенсирующий», «негативный», «безразличный».**

30. Основа конструктивной модели поведения родителей:

а) мотивационная установка «успешный спортсмен/команда – кто решает поставленную задачу», эмоциональная поддержка в тренировочной деятельности; рекомендации как ориентир поведения на основе справедливых норм;

б) мотивационная установка «успешный спортсмен/команда – кто лучше другого», эмоциональная поддержка независимо от результатов тренировочной и соревновательной деятельности; рекомендации как ориентир поведения на основе справедливых норм;

в) мотивационная установка «успешный спортсмен/команда – кто лучше другого», эмоциональная поддержка в соревновательной деятельности; рекомендации как ориентир поведения на основе справедливых норм;

г) **мотивационная установка «успешный спортсмен/команда – кто решает поставленную задачу», эмоциональная поддержка независимо от результатов тренировочной и соревновательной деятельности; рекомендации как ориентир поведения на основе справедливых норм.**

## **5 Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса**

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации программы повышения квалификации на иных условиях. Наличие ученой степени и/или звания обязательно. Квалификация педагогических работников образовательной организации должна быть не ниже кандидата наук.

К реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки» должны быть привлечены не менее 2-х практических психологов с опытом работы со спортсменами (командами), тренерами и/или родителями спортсменами. Опыт профессиональной деятельности должен быть подтвержден рекомендациями (от работодателя, общественной легитимной организации).

## **6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Хвацкая Е.Е., канд. психол.наук. доцент,  
заведующий кафедрой психологии им. А.Ц. Пуни  
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

---