

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО
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
«13» февраля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Санкт-Петербург, 2026

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 программ повышения квалификации	4
1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	6
1.4 Планируемые результаты обучения.....	7
1.5 Нормативная трудоемкость обучения.....	20
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	20
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	20
2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	21
2.1 Календарный учебный график.....	21
2.2 Учебный план.....	22
2.3 Рабочие программы учебных разделов.....	23
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	37
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	46
5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	51
6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.....	51

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/тренеров-преподавателей) в отношении психологических компонентов спортивной подготовки и их реализации в профессиональной деятельности на основе принципа развития, ресурсного 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 24 марта 2025 года №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Профессиональный стандарт 05.003 Тренер, утвержденный Приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.05.2023 N 73442);

– 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

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

Задачи:

1. Создать представление о спортивной среде как множестве систем взаимодействия: «тренер-спортсмен», «тренер-родители спортсмена», «тренер-команда», «тренер-тренер», «тренер-психолог».
2. Создать установку на применение «универсальных» психологических приемов в своей профессиональной деятельности для формирования и поддержания здоровой спортивной среды.
3. Создать установку на положительное отношение к деятельности психолога в спорте.

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
Профессиональный стандарт 05.003 Тренер			
В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся (ТД (трудовое действие) - Развитие у занимающихся мотивации к достижению спортивных результатов; Инструктирование занимающихся по основам здорового образа жизни, соблюдению режима дня, сочетания образовательной, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности; Индивидуальное консультирование занимающихся с целью сохранения у них удовлетворенности занятиями спортивной деятельностью по виду спорта с учетом возрастного психофизиологического развития)	В/03.6
		Координация соревновательной деятельности занимающихся (ТД - Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований)	В/06.6
Профессиональный стандарт 05.012 Тренер-преподаватель			
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	А/04.6

		тренировочного процесса) Формирование осознанного отношения к физической 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 методик измерения и оценки (ТД - Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, <i>психологической</i> , интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку)	A/09.6
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)	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)	В/02.7
		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)	В/04.7
		Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального	В/06.7

		<p>уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (ТД - Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, <i>психологической</i>, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	
		<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, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) работы по соблюдению спортивной этики, эффективного взаимодействия членов команды)</p>	В/11.7

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

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.

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми слушателем компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности, а именно:

ПК -1 - Способен выделять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе корректного применения психодиагностического инструментария

ПК-2 - Способен в основе реализовывать психологические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в системе спортивной деятельности с учетом этапа подготовки

ПК -3 - Способен содействовать развитию внутренних, социально –психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) в учебно-тренировочном процессе с учетом этапа спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности

1.4 Планируемые результаты обучения

Трудовая функция (ТФ), код	Компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт
Профессиональный стандарт 05.003 Тренер ОТФ В Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Вид деятельности - тренерский					
Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся В/03.6	ПК -1 - Способен выделять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе корректного применения психодиагностического инструментария ПК-2 - Способен в основе реализовывать психологические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в системе	- развитие у занимающихся мотивации к достижению спортивных результатов – инструктирование занимающихся по основам здорового образа жизни, соблюдению режима дня, <i>сочетания образовательной, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности</i> - индивидуальное консультирование занимающихся с целью сохранения у них удовлетворенности занятиями спортивной деятельностью по виду спорта с учетом возрастного психофизиологического развития	- понятие о внутренней и внешней мотивации; -оптимальная структура мотивов (процессуальных, познавательных и результативных); -мотивационные установки «на задачу» и «на себя»; -понятие «двойная» карьера в спорте;	-делегировать мотивационную установку «на задачу»; -применять базовые психологические упражнения (задания) (задачи – средства – условия – анализ); - формировать у спортсменов (прежде всего, подросткового возраста) конструктивное отношение к преодолению трудностей сочетания спортивной и учебной деятельности; -постановки конкретных задач как основы удовлетворенности занимающихся через формирование чувства умелости/компетентности спортсмена	-- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся в заданной ситуации; – формулирования конкретных рекомендаций в заданной ситуации в контексте пройденного материала -реализации поискового поведения в заданной ситуации; - применения доступной методики психодиагностики /разработки плана беседы (ряда

	<p>спортивной деятельности с учетом этапа подготовки</p> <p>ПК -3 - Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) в учебно-тренировочном процессе с учетом этапа спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности повышения</p> <p>Анализ опыта и требования рынка труда**</p>				<p>незаконченных предложений) для уточнения причин выбора родителями (законными представителями) данного вида спорта и организации (клуба);</p>
<p>Координация соревновательной деятельности занимающихся</p> <p>В/06.6</p>	<p>ПК -1 - Способен выделять трудности и ресурсные показатели</p>	<p>- Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение</p>	<p>- понятие о внутренней и внешней мотивации; -оптимальная структуру мотивов</p>	<p>- формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей;</p>	<p>- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных</p>

	<p>занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе корректного применения психодиагностического инструментария</p> <p>ПК-2 - Способен в основе реализовывать психологические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в системе спортивной деятельности с учетом этапа подготовки</p> <p>ПК -3 - Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и</p>	<p>определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований</p>	<p>(процессуальных, познавательных и результативных);</p> <p>- типичные психологические трудности занимающихся спортивной деятельностью;</p> <p>- основные источники стресса;</p> <p><i>-понятие «здоровая спортивная среда», ее компоненты, роль тренера в ее формировании;</i></p> <p>- адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки</p>	<p>- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) психологические трудности спортсменов;</p> <p>-- анализировать результаты соревновательной деятельности с заменой акцента «на ошибку» на «постановку задачи» и анализа ресурсов;</p> <p>- рассматривать данные психологических (психофизиологических) обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей);</p> <p>- применять доступные методы и методики диагностики к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа;</p> <p>-применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации;</p>	<p>задач в заданной ситуации</p> <p>-- применения психологических условий для повышения качества и эффективности соревновательного процесса с учетом этапа подготовки (в заданной ситуации);</p> <p>-реализации поискового поведения в заданной ситуации</p>
--	---	--	---	--	--

	<p>поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) в учебно- тренировочном процессе с учетом этапа спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособ- ности</p> <p>Анализ опыта и требования рынка труда**</p>				
<p align="center">Профессиональный стандарт 05.012 Тренер-преподаватель</p> <p>ОТФ А Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся ОТФ 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> <p align="center">Виды деятельности – педагогический (А/04.6, А/06.6, В/04.7, В/11.7), тренерский (А/09.6, В/02.7, В/07.6)</p>					

<p>Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом A/04.6</p>	<p>ПКЗ Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) на этапах спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности Анализ опыта и требования рынка труда*</p>	<p>Осуществление <i>поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического</i> сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса</p>	<p>- понятие «здоровая спортивная среда», ее компоненты, роль тренера в ее формировании; -«универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач, включая формирование здоровой спортивной среды; -психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов;</p>	<p>- 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</p>	<p>- 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</p>
<p>Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и</p>	<p>ПКЗ Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию</p>	<p>Обеспечение физического, <i>психического, социального, духовно-нравственного</i> развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных</p>	<p>- «универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач, включая формирование здоровой спортивной среды;</p>	<p>- 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</p>	<p>- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; -- применения психологических условий для</p>

<p>установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения A/06.06</p>	<p>средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой спортивной среды) на этапах спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности</p> <p>Анализ опыта и требования рынка труда*</p>	<p>качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;</p>	<p>критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.;</p> <p>- формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей;</p> <p>- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов;</p> <p>- формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»;</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>повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);</p>
<p>Осуществление контроля и подготовленность и с использованием методик измерения и оценки A/09.6</p>	<p>ПК1 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, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных</p>	<p>- инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом;</p> <p>- адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной</p>	<p>- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом;</p> <p>- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа;</p>	<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>Анализ опыта и требования рынка труда*</p>	<p>показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку</p>	<p>подготовки;</p>	<p>-- рассматривать данные психологических (психофизиологических) 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 (психофизиологического) обследования спортсменов;</p> <p>- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач</p>
<p>Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных</p>	<p>ПКЗ Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) на этапах спортивной</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, включая формирование здоровой спортивной среды;</p> <p>- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов</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>- оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;</p>

<p>обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) В/02.7</p>	<p>подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности</p> <p>ПК2 Способен в основе учитывать психологические условия повышения эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки</p> <p>Анализ опыта и требования рынка труда*</p>		<p>для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;</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</p>	<p>- анализировать результаты соревновательной 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>-применения психотехнических игр 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>
--	--	--	--	--	---

			получилось» - «на что обратить внимание» - «что есть для этого (ресурсы)		
Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции В/04.7	ПК1 Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований Анализ опыта и требования рынка труда*	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 (психофизиологических) 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
Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых	ПК1 Способен выявлять трудности и ресурсные показатели	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической,	- инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом;	- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом;	- совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений

<p>спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) В/07.6</p>	<p>занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований</p> <p>Анализ опыта и требования рынка труда*</p>	<p><i>психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i></p>	<p>- адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки</p>	<p>- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа; -- рассматривать данные психологических (психофизиологических) обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей)</p>	<p>психологического (психофизиологического) обследования спортсменов; -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</p>
<p>Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта</p>	<p>ПКЗ Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и</p>	<p>Организация проведения в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по</p>	<p>- адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки; --психологические</p>	<p>- разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников, собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со</p>	<p>- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; - оценки эффективности</p>

<p>Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) В/11.7</p>	<p>поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) на этапах спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности</p> <p>Анализ опыта и требования рынка труда*</p>	<p>виду спорта, спортивной дисциплине) работы по соблюдению спортивной этики, эффективного взаимодействия членов команды</p>	<p>условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов;</p> <p>- универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач, включая формирование здоровой спортивной среды;</p> <p>- возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;</p>	<p>спортсменами (родителями, коллегами и пр.);</p> <p>- 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.;</p> <p>- формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»</p>	<p>классических психологических рекомендаций реализации (<i>по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов</i>);</p> <p>-применения психотехнических игр 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>
--	--	--	--	--	--

					-реализации поискового поведения в заданной ситуации; -- 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 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

Реализация программы предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;
- Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:
 - компьютеризированное рабочее место для преподавателя; – рабочие места для слушателей;
 - мультимедийный проектор, экран;
 - доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
 - демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
 - технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Организация образовательной деятельности по программе.

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.

Обучение слушателей осуществляется очно с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При онлайн обучении (проведении вебинаров) будет использована актуальная электронная платформа. Программой предусмотрено выполнение офлайн заданий и тестов, а также самостоятельная, в том числе практическая работа слушателей с материалами курса. Коммуникация со слушателями осуществляется через электронную почту преподавателей и актуальное на дату начала обучения электронное приложение.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы:

Обучение проводится по программе, с использованием специально разработанных электронных и печатных учебно-методических материалов. Доступ к электронному комплекту лекционных материалов курса неограничен во время всего периода обучения. Программой предусмотрен мониторинг образовательных результатов, промежуточная и итоговая аттестация слушателей.

Информационное обеспечение программы реализуется через официальный сайт образовательной организации высшего образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для участия в программе повышения квалификации слушателям необходим ПК, с доступом в интернет и актуальной личной электронной почтой. Программой предусмотрена организация занятий как в офлайн, так и в онлайн формате (в режиме видеоконференцсвязи), с использованием, актуальной на дату обучения, специализированной электронной платформы, которая позволяет в процессе видеоконференции демонстрировать презентации, графический и иллюстративный материал. Данная программа бесплатна для слушателей и необязательна для установки при использовании через ПК.

Доступ к электронным приложениям, слушатели осуществляют по ссылке, отправленной специалистами института дополнительного образования на электронную почту.

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

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного зачёта в виде тестирования.

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	2-6 ч.	2-4 ч.	6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором ИДО.

2.2 Учебный план
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

№ ПП	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей) тем	Трудоемкость всего в академ. часах	Трудоемкость по видам работ в часах:			Форма контроля	
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа		
			лекции	Практические и семинарские занятия			всего
1	Психологическая характеристика спорта.	16	4	6	10	6	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	2	2	4	2	
2	Психологические(психофизиологические) аспекты спортивной ориентации и отбора	14	4	4	8	6	устный опрос
	2.1 Психологические критерии спортивной ориентации и отбора. Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом.	4	-	2	2	2	
	2.2 Общие свойства сенсорных систем	2	2	-	2	-	
	2.3 Сенситивные периоды: физиологические аспекты	4	2	-	2	4	
	2.4 Функциональное состояние центральной нервной системы	4	-	2	2	-	
3	Возрастная психопедагогика спорта	18	4	6	10	8	устный опрос
	3.1 Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов	12	4	4	8	4	
	3.2 Дифференцированный подход к тренировочному процессу на основе учета психологических показателей	6		2	4	2	

	спортсменов						
4	Личностные и социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов	26	6	10	16	10	устный опрос
	4.1 Психологические детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества), индивидуальный стиль деятельности	6	2	2	4	2	
	4.2 Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена	10	2	4	6	4	
	4.3 Социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов	10	2	4	6	4	
5	Спортивная среда. Тренер как средовой ресурс (культурный лидер)	20	4	8	12	8	устный опрос
	5.1 Спорт с точки зрения экологического подхода. Спортивная среда.	4	2	-	2	2	
	5.2. Тренер как культурный лидер.	8	2	4	6	2	
	5.3 «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера как культурного лидера	8	-	4	4	4	
6	Спортивная среда. Родители как средовой ресурс	12	2	4	6	6	устный опрос
	6.1.6.1 Родители как ресурс и антиресурс спортсменов	8	2	2	4	4	
	6.2 Рекомендации родителям спортсменов	4	-	2	2	2	
	Итоговая аттестация	2			2*		тестирование
	Итого	108	24	38	64	44	

Примечание: аудиторные занятия – 62 часа, итоговая аттестация -2 ч

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Психологическая характеристика спорта (лекции – 4ч, занятия – 6ч, самостоятельная работа – 6 ч)

1.1 Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности

Психологические особенности спорта. Экстремальность как ключевая характеристика спорта. Современный ракурс - психология спортивной карьеры. Спортивная среда как среда развития талантов.

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 психологической помощи. Адекватные и неадекватные трудности как критерий здоровой/нездоровой спортивной среды.

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.

Вопросы для обсуждения на занятиях:

1. Кризисы-переходы в концепции психологии спортивной карьеры.
2. Типичные трудности спортсменов на разных этапах спортивной подготовки (карьеры) (с учетом вида спорта, пола).
3. Специфика источников стресса и ресурсов для их преодоления с учетом вида спорта, этапа подготовки.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

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 / 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.]. – Москва : Сам Полиграфист, 2022. – 303 с.

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. —2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. — 609 с. :

7. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной карьеры : монография / Е. Е. Хвацкая, И. Г. Станиславская, О. В. Коршунова, В. С. Полканова, А. Л. Штуккерт, А. И. Иванова, О. И. Юзова, Н. Е. Латышева, Вл. Вит. Андреев, Е. В. Брынцева, Е. В. Власова, Вит. Вл. Андреев ; под общ. ред. Е. Е. Хвацкой ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2024. — 167 с.

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.

2. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / 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.

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.

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 https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg_gould.pdf

10. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера / Р. С. Уэйнберг, Д. С. Гоулд ; Федерация спортивной медицины. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. – 591 с. : ил. - (Библиотека ассоциации "Федерация спортивной медицины"). – ISBN 978-5-6050521-2-8.

11. 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 (психофизиологические) аспекты спортивной ориентации и отбора (лекции – 4ч, занятия – 4 ч, самостоятельная работа - 6 ч)

2.1 Психологические критерии спортивной ориентации и отбора. Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом.

Проблема психологического компонента в реализации спортивной ориентации и отбора. Психологический отбор для оценки предрасположенности ребенка к занятиям спорта, для определения его ресурсных возможностей, для оценки мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом. Оптимальная структура мотивации потенциальных и реальных юных спортсменов. 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).

2.2 Общие свойства сенсорных систем

Общие принципы организации сенсорных систем. Методы исследования сенсорных систем, особенности применения и интерпретация при ориентации и отборе.

2.3 Сенситивные периоды: физиологические аспекты

Закономерности онтогенетического развития ЦНС и сенсорных систем. Сенситивные периоды в спортивной практике.

2.4 Функциональное состояние центральной нервной системы

Понятие «Функциональное состояние». Роль ЦНС в результативности тренировочно-соревновательной деятельности. Методы оценки функционального состояния ЦНС и особенности интерпретации результатов.

Вопросы для обсуждения на занятиях:

1. Проблема психологического компонента в реализации спортивной ориентации и отбора.
2. Оптимальная структура мотивации потенциальных и реальных юных спортсменов.
3. Знакомство с психодиагностическими методиками оценки мотивации : алгоритм проведения и интерпретации данных.
4. Роль сенсорных систем в избранном виде спорта.
5. Функциональное состояния ЦНС в спортивной практике.
6. Психофизиологический инструментарий тренера.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость
------------	--	--------------

		в часах
2.1	Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом	2
2.3	Доступные психодиагностические методики для оценки состояния спортсмена	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Бочавер. К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – Москва: Спорт, 2023. – 323с. ISBN 978-5-907601-23-9. <https://i.twirpx.link/file/3976659/>

2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика в системе подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 336с. ISBN 978-5-507-50517-3

3. Данилова, Н.Н. Психофизиология : учебник / Н.Н. Данилова. - Москва : Аспект Пресс, 2012. - 368 с. - ISBN 978-5-7567-0220-0

4. Мельников, Д.С. Методы физиологических исследований : учебное пособие / Мельников Д.С., Селиверстова В.В., Щедрина Ю.А., Кудрявцева Н.В.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2018. – 85 с.

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. —2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. — 609 с. : ил. — (Бакалавр. Академический курс). — Гриф УМО высш. образования. — Библиогр.: с. 528-530. — ISBN 978-5-534-17746-6

6. Психофизиология : учебник для вузов. 4-е изд. / под ред. Ю.И. Александра. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 464 с.: ил. – (Серия учебник для вузов)

7. Серова, Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : Спорт, 2021. — 382, [1] с.— ISBN 978-5-907225-63-3 : 696.24. — Текст : непосредственный.

8. 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.

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 / 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

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

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 – 4ч, занятия – 6 ч, самостоятельная работа – 8 ч)

3.1 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 через призму основных понятий возрастной психологии: макрохарактеристики человек, задачи развития, возраст в узком и широком смысле, кризис. Возрастные психологические особенности спортсменов 18-25 лет (ранняя взрослость) и их учет в рамках спортивной подготовки

3.2 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).

Вопросы для обсуждения на занятиях:

1. Соотнесение основных понятий возрастной психологии.
2. Рекомендации по учету возрастных психологических особенностей спортсменов.
3. «Цифровой» подросток.
4. Психологические показатели для реализации дифференцированного подхода к тренировочному процессу с учетом вида спорта

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов	4
3.2	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 / 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, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. —2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. — 609 с. : ил. — (Бакалавр. Академический курс). — Гриф УМО высш. образования. — Библиогр.: с. 528-530. — ISBN 978-5-534-17746-6

Дополнительная литература:

1. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов [Текст] : учебное пособие 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. :

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). —

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 – 6ч, занятия -10 ч, самостоятельная работа – 10 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.

Вопросы для обсуждения на занятиях:

1. Проблема преодоления в спорте.
2. Мотивационные теории в спорте.
3. Спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества): общие и специфические с учетом группы видов спорта.
4. Приемы психорегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Социально-психологические копинг-ресурсы.
6. Знакомство с методиками диагностики уровня развития малой группы; групповой мотивации И. Д. Ладанова, индекса групповой сплоченности К. Э. Сिशора.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

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. Андреев, Вит.Вл. Волевая подготовка в спорте / Вит.В. Андреев, Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2024. – 176 с . ISBN 978-5-907601-44-4.
2. Андреев Вит.Вл. Психология преодоления в спорте : коллективная монография / Вит.Вл. Андреев, Вл.Вит. Андреев и др. – Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2022. – 304с.
3. 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.pdf
4. 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
5. Ловягина, А.Е. Теория и практика психорегуляции : учебное пособие / А. Е. Ловягина. – Санкт-Петербург: Скифия-принт, 2020. – 144 с.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. —2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. — 609 с. : ил. — (Бакалавр. Академический курс).

— Гриф УМО высш. образования. — Библиогр.: с. 528-530. — ISBN 978-5-534-17746-6

7. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной карьеры : монография / Е. Е. Хвацкая, И. Г. Станиславская, О. В. Коршунова, В. С. Полканова, А. Л. Штуккерт, А. И. Иванова, О. И. Юзова, Н. Е. Латышева, Вл. Вит. Андреев, Е. В. Брынцева, Е. В. Власова, Вит. Вл. Андреев ; под общ. ред. Е. Е. Хвацкой ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2024. — 167 с.

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 / 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.

6. 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).

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

8. 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

9. 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.

10. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 367с.

11. 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>

12. 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. https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg_gould.pdf

13. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера / Р. С. Уэйнберг, Д. С. Гоулд ; Федерация спортивной медицины. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. – 591 с. : ил. - (Библиотека ассоциации "Федерация спортивной медицины"). – ISBN 978-5-6050521-2-8.

14. 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 5 Спортивная среда. Тренер как средовой ресурс (культурный лидер)
(лекции – 2 ч, занятия – 4ч, самостоятельная работа – 6 ч)

5.1 Спорт с точки зрения экологического подхода. Спортивная среда.

Спортивная среда как среда развития талантов. Понятие о функциональной и дисфункциональной спортивной среде (зарубежная спортивная психология). Компоненты здоровой/конструктивной и нездоровой /деструктивной спортивной среды (отечественная спортивная психология)

5.2. Тренер как культурный лидер.

Психологические особенности деятельности тренера. Компоненты деятельности тренера. Функции тренера. Генерализация его роли на начальном этапе занятий спортом.

Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен», «тренер- тренер».

Коммуникативный компонент в деятельности тренера. Перцептивная, коммуникативная и интерактивная стороны общения. Коммуникативные ошибки. Организация общения «на равных». Критерии и приемы эффективного общения.

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

5.3 «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера как культурного лидера

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.

Вопросы для обсуждения на занятиях:

1. Психологические особенности деятельности тренера. Амбивалентность ролей (тренер/спортсмен, тренер/родитель).
2. Транзактный анализ Э. Берна: ролевые позиции в общении.
3. Тренерская философия (приоритеты и ценности)
4. «Универсальные» психологические приемы как средство формирования и поддержания здоровой спортивной среды.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.2	Тренер как культурный лидер	4
5.3	«Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера как культурного лидера	4

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.-Петерб. ун-та, 2016. – 109 с. 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. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Библиогр.: с. 188-190. – ISBN 978-5-907225-30-5.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальностям / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. —2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 609 с. : ил. – (Бакалавр. Академический курс). — Гриф УМО высш. образования. – Библиогр.: с. 528-530. – ISBN 978-5-534-17746-6
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. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной карьеры : монография / Е. Е. Хвацкая, И. Г. Станиславская, О. В. Коршунова, В. С. Полканова, А. Л. Штуккерт, А. И. Иванова, О. И. Юзова, Н. Е. Латышева, Вл. Вит. Андреев, Е. В. Брынцева, Е. В. Власова, Вит. Вл. Андреев ; под общ. ред. Е. Е. Хвацкой ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.– СПб. : [б.и.], 2024. — 167 с.
6. 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. Берн, Э. Люди, которые играют люди: Психология человеческих отношений / Эрик Берн ; [пер. с англ. А. Грузберга] Copyright renewed 1992 by Ellen Berne, E. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 352 с. <https://cloud.mail.ru/public/9trX/mSCp1ezwx>
3. 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. — ISBN 978-5-907225-70-1.
4. 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 : 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.

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

11. 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. https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg_gould.pdf

12. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера / Р. С. Уэйнберг, Д. С. Гоулд ; Федерация спортивной медицины. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. – 591 с. : ил. - (Библиотека ассоциации "Федерация спортивной медицины"). – ISBN 978-5-6050521-2-8.

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

Раздел 6 Спортивная среда. Родители как средовой ресурс (лекции – 2 ч, занятия – 4 ч, самостоятельная работа – 6 ч)

6.1 Родители как ресурс и антиресурс спортсменов

Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-родители спортсмена» для выстраивания здоровой спортивной среды. 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. Рекомендации по организации взаимодействия с родителями спортсменов.

Вопросы для обсуждения на занятиях:

1. Знакомство с методикой исследования отношения родителей к занятиям

ребенка/подростка спортом.

2. Психологические основания и формы взаимодействия с родителями спортсменов.
3. Родители в индивидуальных и командных видах спорта.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
6.1	Родители как ресурс и антиресурс спортсменов	2
6.2	Рекомендации родителям спортсменов	4

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.

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, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. —2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. — 609 с. : ил. — (Бакалавр. Академический курс). — Гриф УМО высш. образования. — Библиогр.: с. 528-530. — ISBN 978-5-534-17746-6

4. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной карьеры : монография / Е. Е. Хвацкая, И. Г. Станиславская, О. В. Коршунова, В. С. Полканова, А. Л. Штуккерт, А. И. Иванова, О. И. Юзова, Н. Е. Латышева, Вл. Вит. Андреев, Е. В. Брынцева, Е. В. Власова, Вит. Вл. Андреев ; под общ. ред. Е. Е. Хвацкой ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2024. — 167 с.

5. Смолдовская, И. О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И. О. Смолдовская. – Москва : Спорт, 2022. – 212 с.

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.

3. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов [Текст] : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. - 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.

5. 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.

6. 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. https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg_gould.pdf

7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера / Р. С. Уэйнберг, Д. С. Гоулд ; Федерация спортивной медицины. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. – 591 с. : ил. - (Библиотека ассоциации "Федерация спортивной медицины"). – ISBN 978-5-6050521-2-8.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения разделов программы №психологические аспекты спортивной подготовки»

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»<http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/>

**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	Психологическая характеристика спорта	ПК1 Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований	- основные источники стресса - типичные психологические трудности занимающихся спортивной деятельностью; - адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки -идеи ресурсного подхода в спорте; -понятие «здоровая спортивная среда», ее компоненты, роль тренера в ее формировании;	- формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей; - предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) психологические трудности спортсменов; - формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей; - рассматривать данные психологических (психофизиологических) обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей)	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач - оценки эффективности классических психологических рекомендаций реализации (по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов) - совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического (психофизиологического) обследования спортсменов

2	Психологические (психофизиологические) аспекты спортивной ориентации и отбора	ПК1 Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований	<ul style="list-style-type: none"> - возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки - понятия о внутренней и внешней мотивации; -оптимальную структура мотивов (процессуальных, познавательных и результативных); - инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать данные психологических (психофизиологических) 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 - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - разработки плана беседы (ряда незаконченных предложений) для уточнения причин выбора родителями (законными представителями) данного вида спорта и организации (клуба) ; -реализации поискового поведения в заданной ситуации; - проведения, обработки и интерпретации методики исследования мотивации спортсменов с учетом этапа подготовки (в заданной ситуации); - совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического (психофизиологического) обследования спортсменов
---	---	--	---	---	---

				спорта и организации (клуба)	
3.	Возрастная психопедагогика спорта	ПК2 Способен в основе учитывать психологические условия повышения эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - возрастной, личностный, социально-психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки; - общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов - психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов; - понятие «двойная» карьера в спорте 	<ul style="list-style-type: none"> -разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.) -применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации; -рассматривать данные психологических (психофизиологических) обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - применять специальные 	<ul style="list-style-type: none"> -реализации поискового поведения в заданной ситуации; - 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; - 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 ситуации)

				<p>(психотехнические) упражнения для создания психологических предпосылок для освоения и совершенствования технико-тактического компонента спортивной подготовки;</p> <p>- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа</p>	
4	<p>Личностные и социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов</p>	<p>ПКЗ Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) на этапах спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности</p>	<p>- понятие о спортивно-важных психических свойствах;</p> <p>- психологические детерминанты спортивного успеха;</p> <p>-мотивационные установки «на задачу» и «на себя»;</p> <p>-понятия о внутренней и внешней мотивации;</p> <p>-оптимальная структура мотивов (процессуальных, познавательных и результативных/самоутверждения);</p>	<p>- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом;</p> <p>- применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа</p> <p>- формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»;</p>	<p>- оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;</p> <p>-применения психотехнических игр 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-</p>

			<p>- общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;</p> <p>- основы психорегуляции в спортивной подготовке;</p> <p>- методы и методики оценки предстартового состояния спортсменов;</p> <p>- базовые приемы развития способности к саморегуляции;</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>- 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.;</p> <p>-разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами</p>	<p>навыки, приемы саморегуляции и др.) социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов</p> <p>- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);</p>
--	--	--	---	--	--

				<p>(родителями, коллегами и пр.);</p> <ul style="list-style-type: none">-применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации- рассматривать данные психологических (психофизиологических) обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей);- анализировать результаты соревновательной деятельности с заменой акцента «на ошибку» на акцент «постановки задачи» и анализа ресурсов;	
--	--	--	--	--	--

5.1	Спортивная среда. Тренер как средовой ресурс (культурный лидер)	ПКЗ Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) на этапах спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности	-понятие «здоровая спортивная среда», ее компоненты, роль тренера в ее формировании; - психологические риски тренерской деятельности; - психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов; -«универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач, включая формирование здоровой спортивной среды; -психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов; - схема анализа результатов соревновательной	- 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; - 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 типичные	- 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; -применения психотехнических игр и упражнений со спортсменами / командой; - оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов; - 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>деятельности на основе «что получилось» - «на что обратить внимание» - «что есть для этого (ресурсы)</p>	<p>неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов; -разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)</p>	
6	<p>Спортивная среда. Родители как средовой ресурс</p>	<p>ПКЗ Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию средовых ресурсов спортсмена / команды (здоровой среды) на этапах спортивной подготовки для повышения его/ее конкурентоспособности</p>	<p>- отношение родителей к занятиям ребенка спортом; - психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов; -«универсальные» психологические приемы для решения широкого круга профессиональных задач включая формирование здоровой спортивной среды; - схема анализа результатов соревновательной</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) трудности спортсменов</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 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</p>

			деятельности на основе «что получилось» - «на что обратить внимание» - «что есть для этого (ресурсы)		заданной ситуации
--	--	--	--	--	-------------------

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 35.

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 спортивного развития;
 - в) **долгосрочность спортивного и личного развития;**
 - 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. «Чувство мяча» интегрирует функционирование каких сенсорных систем?

- а) **проприоцептивной и тактильной;**
- б) зрительной и слуховой;
- в) зрительной и обонятельной;
- г) слуховой и тактильной.

8. Сенсорная информация, поступающая в мозг, используется для:

- а) **организации рефлекторных актов и формирования психической деятельности;**
- б) кодирования информации и понимания восприятия;
- в) реакции на действие химической энергии и трансформации ее в биологическую энергию;
- г) трансформации энергии в физическую энергию и формирование ответной реакции.

9. Сенситивные периоды это:

- а) **периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности отдельных признаков к средовым влияниям**
- б) периоды негативной чувствительности к влияниям внешней среды
- в) особые этапы резких скачкообразных анатомо-физиологических преобразований отдельных признаков
- г) скачкообразное улучшение физических качеств, умений и навыков

10. Методики психофизиологического обследования необходимы:

- а) **на всех этапах;**
- б) только на этапе отбора;
- в) только при ориентации;
- г) на этапном, текущем и оперативном контроле.

11. 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; дозированной социальной/эмоциональной поддержкой, 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.

12. 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.

13. «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.

14. 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.

15. 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.

16. В любом виде спорта структуру волевых качеств объединяет:

а) **целеустремленность;**

б) выдержка;

в) самостоятельность;

г) настойчивость.

17. В основе психологического сопровождения:

а) психология воздействия;

б) **психология взаимодействия;**

в) психология отношений;

г) сочетании психологии воздействия и взаимодействия.

18. Кто впервые описал в своих работах феномен преодоления?

а) И.М. Сеченов

б) А.Ц. Пуни.

в) П.В. Симонов.

г) **И.П. Павлов.**

19. 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.**

20. 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.

21. 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.

22. 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 соревновании

23. 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.**

24. 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.**

25. 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.

26. Мотивы профессиональной деятельности – это:

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

27. «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.

28. Наиболее продуктивное сочетание критериев оценки:

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

29. 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.

30. «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).

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

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

32. 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».**

33. 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.**

34. Характеристики среды развития талантов:

а) предварительные условия и организационная культура;

в) интеграция усилий;

г) качественная целостная подготовка;

д) **верны все варианты.**

35. Общение «на равных» (по Э. Берну):

а) общение с позиций «Взрослый» - «Взрослый»;

б) **свобода выбора ролевых позиций в общении;**

в) общение с позиций «Родитель»-«Родитель»;

г) общение с позиций «Взрослый»-«Взрослый».

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 психолога 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
