

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

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

С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Санкт-Петербург, 2022

Содержание

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

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

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

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

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

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

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

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

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

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

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

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

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

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

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

- тренерский;
- педагогический.

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

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

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

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

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

		методик измерения и оценки (ТД - Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку)	
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 уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (ТД - Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/06.7
		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,	В/11.7

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

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

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

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

Приветствуется наличие научной степени и ученого звания.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по данной программе представлены ниже.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения А/06.06	средовых ресурсов спортсмена / команды на этапах спортивной подготовки Анализ опыта и требования рынка труда*	качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	психологический ресурсы спортсменов для достижения задач с учетом этапа спортивной подготовки;	критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; - формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей; - предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов; - формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»; - разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников, собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)	повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в т.ч. в заданной ситуации);
Тренерский	Осуществление контроля и подготовленности и с использованием методик измерения и оценки А/09.6	ПК - 2 Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов	<i>Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных</i>	- инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом; - адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной	- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом; - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа;	-определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-

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

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

Педагогический	Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции В/04.7	ПК - 2 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 обследований спортсменов с точки зрения ресурсного подхода (определения сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников, собственно ситуация) на основе выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач; - определения с помощью или самостоятельно доступных психологических средств для решения задач развития и актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов; - реализации поискового поведения в заданной ситуации
Тренерский	Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального	ПК - 2 Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности	- инструменты для определения мотивации начала и продолжения занятий спортом; - адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности	- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом; - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к	- совместного или самостоятельного анализа предоставленных заключений психологического обследования спортсменов;

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

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

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

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

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

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

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

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

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

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

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

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

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

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

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

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

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

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

Министерство спорта Российской Федерации

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Психологические аспекты спортивной подготовки»

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

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

2.3 Рабочие программы учебных разделов

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

1.1 Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности

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

1.2 Типичные психологические трудности спортсменов на разных этапах подготовки

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

1.3 Ресурсный подход к преодолению стресса в спорте

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6ч)

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

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

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

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

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1 Психологические критерии спортивной ориентации и отбора

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

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

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (2ч)

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

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

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

Раздел 3 Основы возрастной психопедагогики спорта (лекции – 8ч, практические занятия – 6 ч)

3.1 Основные понятия возрастной психологии

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

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

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

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

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2 Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена

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

4.3 Социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (10ч)

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
https://medsport.by/sites/default/files/custom/osnovy_psihoregulyacii_v_sportivnoi_deyatelnosti

.pdf

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

906839-90-9

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

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

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

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

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

5.1 Психологические особенности деятельности тренера

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

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

5.2 Общение как фактор спортивной подготовки

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

5.3 «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6ч)

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

1. Ильина, Н. Л. Психология тренера: учеб. Пособие / Н. Л. Ильина. — СПб.: Изд-во С.-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 : 408.16. — Текст : непосредственный

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.1 Родители как ресурс и антиресурс спортсменов

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

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

6.2 Рекомендации родителям спортсменов

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (4ч)

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу – устный опрос

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу:

Основная литература:

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

2. Психологические факторы успешности спортивной деятельности : монография /

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Электронная библиотека Образовательной организации
2. ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412
3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
5. [Архив журналов РАН libnauka.ru](http://libnauka.ru)

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

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				
1.1	Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности.	ПК – 2 Способен выявлять трудности и ресурсные показатели занимающихся с учетом этапа спортивной подготовки на основе анализа результатов психологических обследований	- основные источники стресса	- формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей	- опытом общения и взаимодействия с другими, в том числе при решении профессиональных задач
1.2	Типичные психологические трудности спортсменов на разных этапах подготовки		- типичные психологические трудности занимающихся спортивной деятельностью; - адекватные и неадекватные (чрезмерные) трудности спортсменов с учетом этапа спортивной подготовки	- предупреждать типичные неадекватные (чрезмерные) психологические трудности спортсменов; - формировать у спортсменов конструктивное отношение к преодолению трудностей	- оценки эффективности классических психологических рекомендаций реализации (по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов)

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

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

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

3.2	Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов	эффективности спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного процессов) с учетом этапа подготовки	- 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	применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации; -разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.); -рассматривать данные психологических	- 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;
-----	--	--	--	---	---

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

				сильных сторон и инструментов для разрешения трудностей); - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной подготовки с учетом этапа	ситуации)
4	Личностные и социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов				
4.1	Психологические детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества), индивидуальный стиль деятельности	ПК – 4 Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и поддержанию	- понятие о спортивно-важных психических свойствах; - психологические детерминанты спортивного успеха; -мотивационные установки «на задачу» и «на себя»; -понятия о внутренней и внешней мотивации; -оптимальная структура мотивов (процессуальных, познавательных и результативных/самоутверждения); - общие (классические)	- применять доступные и адекватные методики определения мотивации к началу и продолжению занятий спортом; - применять доступные методы и методики диагностики состояния психической готовности к решению задач спортивной	- оценки эффективности классических психологических рекомендаций по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;

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

				саморегуляции и др.), в т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; -разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.)	
4.2	Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена		- основы психорегуляции в спортивной подготовке; - методы и методики оценки предстартового состояния спортсменов; - базовые приемы развития способности к саморегуляции; - общие (классические)	- подбирать доступные психологические средства для решения задач развития внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.) , в	- реализации психологических условий для повышения качества и эффективности тренировочного и соревновательного процессов с учетом этапа подготовки (в

			психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов;	т.ч. психотехнические игры и упражнения, сочетание критериев оценки, справедливые групповые нормы и др.; -применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у спортсменов с учетом ситуации	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
--	--	--	---	---	--

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

				-разрешать заданную ситуацию взаимодействия (возраст участников собственно ситуация) для выбора конструктивных способов и приемов общения со спортсменами (родителями, коллегами и пр.); - формировать и поддерживать у спортсменов/команды мотивационную установку «на задачу»; -применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию	-реализации поискового поведения в заданной ситуации
--	--	--	--	---	---

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

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

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

					актуализации внутренних ресурсов спортсмена (самооценка, копинг-навыки, приемы саморегуляции и др.), социально-психологических и внешних (средовых) ресурсов
6	Родители спортсменов как средовой ресурс в спортивной подготовке				
6.1	Родители как ресурс или антиресурс спортсменов	ПК – 4 Способен содействовать развитию внутренних, социально – психологических ресурсов, формированию и	- отношение родителей к занятиям ребенка спортом; - психологические условия повышения эффективности тренировочного (учебно-тренировочного) и соревновательного процессов	- 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)	- 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

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

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

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

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

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

5 Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

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

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

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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