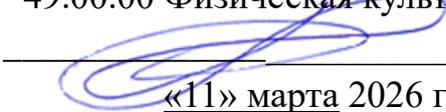


Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

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

49.00.00 Физическая культура и спорт

 С.П. Евсеев

«11» марта 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ**

Санкт-Петербург, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	6
1.4. Планируемые результаты обучения.....	6
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	12
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	12
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Учебный план.....	15
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	17
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	32
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	36
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	41
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	42

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

Агрессивность является проблемой номер один во многих образовательных организациях. Физкультурно-спортивные организации являются учреждениями дополнительного образования, поэтому для них характерны те же явления, что и для общеобразовательных школ. Агрессия может проявляться как со стороны детей, так и со стороны тренеров, тренеров-преподавателей или родителей обучающихся; любой участник образовательных отношений может выступать как инициатором агрессии, так и ее жертвой. При этом выявить и предупредить агрессивное поведение в спортивной школе сложнее, чем в общеобразовательной.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» призвана развить компетенции сотрудников спортивных школ в области ненасильственного конструктивного общения, предотвращения ситуаций буллинга в детских спортивных коллективах; сформировать умения применять восстановительные технологии в профессиональной деятельности с целью предотвращения профессионального выгорания.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» разработана в рамках государственного задания 777-00012-24-00 от 28 декабря 2023 г. на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов в соответствии с Техническим заданием на выполнение работы по научно-методическому обеспечению «Анализ, обобщение и разработка экспертных предложений по актуализации образовательных программ обучения тренеров по развитию навыков конструктивного и ненасильственного общения, а также овладению восстановительными технологиями», утвержденного Министерством спорта России 15 января 2024 г.

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

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» составляют:

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

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный № 62203) (в редакции Приказа Минтруда России от 30.08.2023 № 686н);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30

августа 2023 г. № 686н « О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2023 г., регистрационный № 75229);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (с изменениями);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (с изменениями);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» разработана с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, 49.03.01 Физическая культура и с учетом требований профессиональных стандартов.

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»

Вид профессиональной деятельности	Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358)

Таблица 2 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Тренер»

Вид профессиональной деятельности	Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами) (код 05.003)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Руководство спортсменами и спортивными командами, формирование, развитие и поддержание их спортивного потенциала для достижения спортивных результатов
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358)

## 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, характеризующихся способностью воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, осуществлять контроль за формированием общей культуры обучающихся, проводить профилактику негативного социального поведения, необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Таблица 3 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	А/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	А/06.6

Таблица 4 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Тренер»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов	Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами	А/03.5
В	Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся	В/03.6

Цель ДПП ПК:

Развитие у слушателей компетенций:

- по воспитанию у занимающихся физической культурой и спортом социально-значимых личностных качеств;
- по проведению профилактики негативного социального поведения (агрессии, буллинга) в физкультурно-спортивных организациях;
- навыков конструктивного ненасильственного общения;
- умения применять восстановительные технологии в профессиональной деятельности с целью предотвращения профессионального выгорания.

Задачи ДПП ПК:

- 1 Дать представление о природе, видах и проявлениях агрессии в спорте.
- 2 Развитие коммуникативных навыков ненасильственного общения в профессиональной среде.
- 3 Обучение применению восстановительных технологий и профилактике профессионального выгорания.

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура».

2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» направлена на формирование общепрофессиональных компетенций слушателей.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 года №886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт):

– ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения;

– ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (с изменениями и дополнениями):

– ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

#### **Знать:**

– причины и последствия агрессивного поведения в спорте;

– виды, формы и последствия буллинга в спортивной среде;

– сущность профессионального выгорания тренера;

– основы профилактики конфликтов в спорте;

– подходы и особенности саморегуляции в профессиональной деятельности.

#### **Уметь:**

– планировать профилактические мероприятия по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов;

– выбирать методики оценки агрессивных состояний субъектов общения в профессиональной среде;

– выбирать приемы саморегуляции и технологии восстановления с учетом индивидуальных особенностей.

**Иметь практический опыт деятельности:**

- определения буллинг-структуры в спортивных коллективах;
- применения методик оценки агрессивных состояний субъектов общения в профессиональной среде;
- применения конструктивного ненасильственного общения в практической деятельности;
- применения приемов саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей;
- использования различных восстановительных методик для профилактики профессионального самовыгорания.

Таблица 5 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»; высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт практической деятельности
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»						
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	А/04.6	Осуществление поддержки и психолого-педагогического сопровождения спортсменов. Обеспечение информационного сопровождения обучающихся с применением психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся. Осуществление психолого-педагогического сопровождения обучающихся по дополнительным программам в области физической культуры и спорта	Способен использовать результаты педагогического, психологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом (ОПК-13 <i>частично</i> )	Причины возникновения агрессивного поведения в спорте, виды агрессии в реальном и виртуальном пространстве, последствия агрессивного поведения для жертвы и агрессора, возрастные особенности проявления и переживания агрессивного поведения, bipolarность последствий агрессивного поведения в спорте; понятие психологической безопасности образовательной среды и условия для ее сохранения, виды и признаки психологического насилия, в спортивной среде, симптомы профессионального выгорания тренера, сущность профессиональной деформации и	По особенностям поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях выявлять проявления агрессивного поведения в детских спортивных коллективах, применять методики оценки агрессивных состояний обучающихся и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций; проводить самодиагностику эмоционального выгорания и профессиональной деформации и деструкции	Имеет опыт интерпретации результатов методик оценки агрессивных состояний обучающихся и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций и применения их результатов для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; имеет опыт интерпретации результатов самодиагностики уровня эмоционального выгорания, профессиональной деформации и деструкции, применения алгоритм работы с деструктивными состояниями и использования различных восстановительных методик для профи-

				деструкции тренера		лаптики профессионального выгорания
А/06.6	Обеспечение психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку; лиц, обучающихся по основным образовательным программам; лиц, обучающимся по дополнительным общеобразовательным программам для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения (ОПК-6)	Предпосылки появления буллинга в детских спортивных группах, виды и формы буллинга, его последствия, особенности поведения участников буллинга, роль взрослых в ситуациях буллинга; функции общения в спорте, стили общения, основные причины конфликтов в спортивных коллективах, стратегии поведения в конфликтах, подходы к профилактике конфликтов в спорте, структуру ненасильственного общения; важность оптимизации психического компонента функционального состояния спортсмена стили саморегуляции, методики оценки стили саморегуляции поведения, уровни телесности и личности	Определять признаки буллинга в детских спортивных группах, выявлять составляющие буллинг-структуры на основе особенностей поведения участников буллинга, планировать профилактические мероприятия по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов; применять приемы ненасильственного общения, выбирать обоснованную стратегию поведения в конфликтных ситуациях; проводить диагностику индивидуального профиля саморегуляции; выбирать приемы саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	Составление плана и содержания профилактических мероприятий по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов; решение спорных ситуаций из личного опыта с позиции ненасильственного общения; выбор приемов саморегуляции с учетом особенностей своих спортсменов для использования на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе	

Профессиональный стандарт «Тренер»						
Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов	А/03.5	Составление планов и выбор форм проведения мероприятий по воспитательной работе с учетом половозрастных особенностей спортсменов. Проведение занятий по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения (ОПК-5)	Предпосылки появления буллинга в детских спортивных группах, виды и формы буллинга, его последствия, особенности поведения участников буллинга, роль взрослых в ситуациях буллинга; функции общения в спорте, стили общения, основные причины конфликтов в спортивных коллективах, стратегии поведения в конфликтах, подходы к профилактике конфликтов в спорте, структуру ненасильственного общения; стили саморегуляции, методики оценки стили саморегуляции поведения, уровни телесности и личности	Определять признаки буллинга в детских спортивных группах, выявлять составляющие буллинг-структуры на основе особенностей поведения участников буллинга, планировать профилактические мероприятия по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов; применять приемы ненасильственного общения, выбирать обоснованную стратегию поведения в конфликтных ситуациях; выбирать приемы саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	Составление плана и содержания профилактических мероприятий по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов; решение спорных ситуаций из личного опыта с позиции ненасильственного общения выбор приемов саморегуляции с учетом особенностей своих спортсменов для использования на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе
Спортивная подготовка занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	В/03.6	Составление планов воспитательной работы с занимающимися. Проведение занятий по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности,	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения (ОПК-5)	Предпосылки появления буллинга в детских спортивных группах, виды и формы буллинга, его последствия, особенности поведения участников буллинга, роль взрослых в ситу-	Определять признаки буллинга в детских спортивных группах, выявлять составляющие буллинг-структуры на основе особенностей поведения участников буллинга,	Составление плана и содержания профилактических мероприятий по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов; решение

		олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте, нетерпимого отношения к применению допинга. Индивидуальное консультирование занимающихся с целью сохранения у них удовлетворенности занятиями спортивной деятельностью по виду спорта с учетом возрастного психофизиологического развития		ациях буллинга; функции общения в спорте, стили общения, основные причины конфликтов в спортивных коллективах, стратегии поведения в конфликтах, подходы к профилактике конфликтов в спорте, структуру ненасильственного общения; стили саморегуляции, методики оценки стиля саморегуляции поведения, уровни телесности и личности	планировать профилактические мероприятия по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов; применять приемы ненасильственного общения, выбирать обоснованную стратегию поведения в конфликтных ситуациях; выбирать приемы саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	спорных ситуаций из личного опыта с позиции ненасильственного общения выбор приемов саморегуляции с учетом особенностей своих спортсменов для использования на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе; имеет опыт интерпретации результатов самодиагностики уровня эмоционального выгорания, профессиональной деформации и деструкции, использования различных восстановительных методик для сохранения у занимающихся удовлетворенности занятиями спортивной деятельностью по виду спорта
--	--	---	--	--	---	---

## **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость ДПП ПК составляет 108 часов, из них аудиторных – 60 часов.

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

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением среднего профессионального и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации установленного образца выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

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

Образовательная деятельность по программе может быть реализована как дистанционно в онлайн-формате, так и очно. ДПП ПК реализуется в форме лекционных, семинарских и практических занятий. Слушателям также выдаются задания для самостоятельной работы.

Реализация ДПП ПК «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» осуществляется профессорско-преподавательским составом, имеющим высшее образование по профилю реализуемых разделов, опыт педагогической деятельности в вузе физической культуры и спорта.

Учебно-методическое, информационное обеспечение ДПП ПК включает в себя полный доступ к библиотечному фонду ФГБОУ ВО «УралГУФК», наличие научно-методического материала по проблемам профилактики негативного социального поведения (агрессии, буллинга) в физкультурно-спортивных организациях, профессионального выгорания тренеров.

Профессорско-преподавательский состав, осуществляющий реализацию программы «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров», имеет высокий уровень теоретической подготовленности и практический опыт работы в данной сфере.

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя мультимедийное оборудование, в том числе компьютер (ноутбук) с операционной системой Windows, установленным пакетом офисных программ, видео- и аудиопроигрывателей, воспроизводящих следующие форматы: mov, avi, MPEG-4, MPEG-2, DVD, MKV, WMA, WMV, MP3, OGG и др., проектор, колонки.

В реализации ДПП ПК «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» применяется весь учебно-методический комплекс, необходимый для развития у слушателей всех заявленных компетенций:

- лекционные, практические и семинарские занятия, направленные на повышение успешности слушателей в профессиональной деятельности;
- разработаны презентации для более наглядного восприятия предоставляемой учебной информации;
- тренинговая работа на практических занятиях, обсуждение учебных вопросов на семинарах, способствующие личностному и профессиональному росту слушателей;
- на всех занятиях используется имеющееся в университете мультимедийное

оборудование;

разработана система заданий для самостоятельной работы;

– подобраны диагностические методики для применения в профессиональной деятельности;

– разработаны тестовые задания для итогового контроля освоением программы.

В учебном процессе применяются следующие образовательные технологии: активное обучение (тренинговые, дискуссионные формы работы), актуализация психолого-педагогического потенциала образовательной среды.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение, поставляемое с оборудованием

MS Windows 8 MSDN AA — подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое.

Mageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия.

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

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

### **2.1 Календарный учебный график**

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса ФГБОУ ВО «УралГУФК».



## 2.2. Учебный план

### У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего, в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:					Форма контроля
			аудиторные занятия:				самостоятельная работа	
			всего	лекции	семинары	практические занятия		
<b>1</b>	<b>Агрессивное поведение в спорте: причины, виды, последствия. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>тест практические задания</b>
1.1	Виды агрессивного поведения в спорте и его признаки	6	4	4	–	–	2	тест
1.2	Последствия агрессивного поведения в спорте	4	2	2			2	тест
1.3	Специфика работы по профилактике агрессивного поведения в образовательных организациях, реализующих программы спортивной подготовки	14	8	2	2	4	6	практические задания
<b>2</b>	<b>Общие представления о буллинге. Причины и проявления буллинга. Выявление, диагностика и профилактика буллинга в детских спортивных группах</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>тест</b>
2.1	Буллинг как современная проблема в физкультурно-спортивных организациях	4	2	2	–	–	2	тест
2.2	Буллинг-структура в спортивной среде	8	4	2	–	2	4	
<b>3</b>	<b>Профессиональное выгорание в спорте.</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>тест</b>

	<b>Причины, методы профилактики. Алгоритм работы с деструктивными состояниями</b>							
3.1	Профессиональное выгорание: симптомы, динамика, возможные последствия и методы профилактики	8	4	4	–	–	4	тест
3.2	Интерпретация результатов диагностических методик	4	2	–	–	2	2	
3.3	Алгоритм работы с деструктивными состояниями	10	6	–	6	–	4	
4	<b>Ненасильственное конструктивное общение в спорте. Медиация. Конструктивное решение спорных ситуаций (тренер, спортсмен, родители, руководство, судьи)</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>–</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>тест практические задания</b>
4.1	Функции, стили общения в спорте. Конфликты в спорте. Медиация	8	4	4	–	–	4	тест
4.2	Ненасильственное конструктивное общение в спорте, решение спорных ситуаций	6	4	2	–	2	2	практические задания
5	<b>Стиль саморегуляции. Восстановительные технологии в спорте. Психофизиологическая саморегуляция.</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>тест практические задания</b>
5.1	Саморегуляция поведения как ресурс достижения цели в условиях двойных (учебных и спортивных) нагрузок.	12	8	4	2	2	4	тест практические задания
5.2	Подходы и особенности к саморегуляции на всех уровнях	22	12	4	–	8	10	практические задания
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>46</b>	

## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1 Агрессивное поведение в спорте: причины, виды, последствия. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях (24 часа)

#### *Тема 1.1 Виды агрессивного поведения в спорте и его признаки (6 часов)*

Теории и причины возникновения агрессивного поведения в спорте. Виды агрессии: физическая, вербальная, прямая, косвенная, инструментальная, враждебная, альтруистическая агрессия, аутоагрессия, моббинг, хейзинг. Агрессивное поведение в виртуальном пространстве: кибермоббинг и кибербуллинг. Склонение подростков к совершению противоправных действий. Группы смерти.

#### *Тема 1.2 Последствия агрессивного поведения в спорте (4 часа)*

Последствия агрессивного поведения для жертвы (физический вред, психологический вред, сексуальный вред, пренебрежение, экономический вред). Последствия агрессивного поведения для агрессора (социально-поведенческие последствия, административная, уголовная ответственности). Возрастные особенности проявления и переживания агрессивного поведения. Биполярность последствий агрессивного поведения в спорте.

#### *Тема 1.3 Специфика работы по профилактике агрессивного поведения в образовательных организациях, реализующей программы спортивной подготовки (14 часов)*

Научные исследования в области изучения агрессивного поведения в спорте. Специфика работы по профилактике агрессивного поведения между спортсменами и тренерами, между тренерами, между руководством спортивной школы и тренерами. Методики оценки агрессивных состояний обучающихся и тренеров-преподавателей спортивных школ.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Таблица 7 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.3	Проверка и обсуждение результатов самостоятельной работы 1) Анкетирование тренеров 2) Методика «Стиль поведения человека в конфликтных ситуациях» (Томаса-Килманна) 3) Методика «Диагностика эмоционального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). 4) Методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» Ю. Ханина, А. Стамбулова 5) Тестирование коллектива по А.Н. Лутошкину. 6) Опросник враждебности Басса-Дарки 7) Опросник Д. Олвеуса 8) Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.)	4

#### **Перечень семинарских занятий раздела**

Таблица 8 – Занятия семинарского типа, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование семинарского занятия	Трудоемкость в часах
1.3	Методики оценки агрессивных состояний обучающихся и тренеров-преподавателей спортивных школ. Проверка и обсуждение результатов самостоятельной работы	2

## Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 9 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Причины возникновения агрессивного поведения в спорте.	2
1.2	Возрастные особенности проявления и переживания агрессивного поведения. Биполярность последствий агрессивного поведения в спорте.	2
1.3	Методики оценки агрессивных состояний обучающихся и тренеров-преподавателей спортивных школ: 1) Анкетирование тренеров 2) Методика «Стиль поведения человека в конфликтных ситуациях» (Томаса-Килманна) 3) Методика «Диагностика эмоционального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адапт. Н. Е. Водопьяновой). 4) Методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» Ю. Ханина, А. Стамбулова 5) Тестирование коллектива по А.Н. Лутошкину. 6) Опросник враждебности Басса-Дарки 7) Опросник Д. Олвеуса 8) Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.)	6

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

- контроль выполнения самостоятельной работы;
- анкетирование;
- результаты диагностических методик;
- тестовые задания.

### Тестовые задания

#### 1. АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО ...

1. форма взаимодействия человека с другими людьми, основанная на согласовании интересов и требований
2. *одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс*
3. проявление эмоциональной отчужденности при общении с другими людьми
4. отсутствие или ослабление механизмов психологической защиты у человека

#### 2. ПЕРЕЧИСЛИТЕ ВИДЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ

1. вербальная, физическая, предметная, эмоциональная
2. *вербальная, физическая, косвенная, инструментальная*
3. вербальная, физическая, инструментальная, психологическая
4. вербальная, инструментальная, эмоциональная, самоагрессия

#### 3. К ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ ОТНОСИТСЯ ...

1. *словесные оскорбления в адрес другого человека*
2. применение физической силы против другого человека
3. срывание агрессии на окружающих предметах
4. изоляция от социальной деятельности

#### 4. СООТНЕСИТЕ ФОРМЫ ПРИЧЕНЕННОГО ВРЕДА И ВИДОВЫЕ ПРИЗНАКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ

#### Дистракторы:

1. Физический вред

2. Психологический вред
3. Сексуальный вред
4. Пренебрежение
5. Экономический вред
6. Кибербуллинг
7. Допинговая

#### **Дистракторы соответствия:**

1. легкомысленное отношение тренера к допинг-контролю и последствий использования допинга
2. отправление анонимных угроз или оскорблений; написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах
3. нанесение ударов руками, ногами, спортивным снаряжением, инвентарем (мяч, скакалка и др.)
4. любые сексуальные отношения между взрослым и несовершеннолетним спортсменом
5. дедовщина или ритуалы инициации; дразнящие, унижающие достоинство или смущающие шутки, распространение слухов, комментарии с угрозами, оскорбления, унижение или насмешки
6. порча и кража личных вещей; вымогательство.
7. непредставление надлежащего времени для восстановления или лечения спортивной травмы; неспособность обеспечить безопасность спортивного инвентаря

#### **Соответствие: 1-3, 2-5, 3-4, 4-7,5-6, 6-2, 7-1**

#### **5. АГРЕССИЮ КАК РЕЗУЛЬТАТ ФРУСТРАЦИИ ОБЪЯСНЯЕТ ТЕОРИЯ**

1. Альберта Бандуры
2. Конрада Лоренца
3. **Эриха Фромма**
4. Керрола Изарда
6. МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СОХРАНЯЕТСЯ И ПЕРЕДАЕТСЯ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ, НАЗЫВАЕТСЯ
  1. «биполярность последствий»
  2. «моббинг»
  3. «паттерн поведения»
  4. **«око за око»**
  7. МЕТОДИКА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ИЗУЧИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНОМ:
    1. методика Томаса-Килманна
    2. методика К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой.
    3. методика В. В. Бойко.
    4. **методика Ю. Ханина, А. Стамбулова**
    5. опросник Басса-Дарки

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

##### **Основная литература:**

1. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс ; пер. с англ. В. Гаврилов, С. Шпак, С. Меленевская, Д. Викторова. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 800 с.
2. Макарова, Н. В. Видовые признаки агрессивного поведения в спорте / Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 1(227). – С. 118–126.

3. Маркелов, И. П. Проблема агрессивного поведения в спорте / И. П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 121–125.

4. Новичкова, Н. Г. Профилактика агрессии в физкультурно-спортивных организациях. Антибуллинг-программы / Н. Г. Новичкова // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1, № 3. – С. 63–69.

5. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях / сост. Е. В. Быков, Н. В. Макарова, Н. Г. Новичкова, А. В. Рендикова / под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 76 с.

6. Философско-мировоззренческие представления о сущности понятия «агрессия в спорте» / Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова, С. Г. Сериков, Е. В. Быков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 243–250.

7. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с.

8. Чернышев, В. П. Выявление форм агрессивного поведения в условиях учебно-тренировочного процесса / В. П. Чернышев, Е. В. Тимошков // Образование: теория, методология, практика – Чебоксары : Среда, 2019. – 137–149 с.

9. Буллинг и его профилактика : метод. рекомендации для тренеров физкультурно-спортивных организаций / сост. М. Н. Аникина, Н. Н. Алексеенко. – Красноярск : Красноярский институт развития физической культуры и спорта, б/ года. – 37 с.

#### ***Дополнительная литература:***

1. Изард, К. Э. Психология эмоций / Пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 464 с.

2. Лоренц, Конрад. Обратная сторона зеркала. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества : сборник / Конрад Лоренц ; пер. с нем. А. И. Федорова. – Москва : АСТ, 2019. – 480 с.

3. Фрейд, Зигмунд. Я и Оно : тр. разных лет : [в 2 кн.] : пер. с нем. Кн. 2 / З. Фрейд. – Тбилиси : Мерани, 1991. – 426 с.

4. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм ; пер. с англ. П. С. Гуревич. – Москва : Республика, 1994. – 447 с.

#### ***Другие информационные ресурсы:***

1. ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» [Электронный ресурс]. – URL : <https://fcprc.ru/>

## **Раздел 2 Общие представления о буллинге. Причины и проявления буллинга. Выявление и диагностика буллинга в детских спортивных группах (12 часов)**

### ***Тема 2.1 Буллинг как современная проблема в спортивных организациях (4 часа)***

Предпосылки появления буллинга: микроклимат спортивной организации, семейное воспитание, поведение взрослых. Факторы, способствующие появлению буллинга: высокая импульсивность, завышенная/заниженная самооценка, внутриличностная агрессивность обучающегося, зависящая от индивидуальных особенностей, проявление лидерства, внутрисемейные конфликты, низкий социально-экономический статус семьи, гиперопека или равнодушие со стороны родителей и др. Виды и формы буллинга. Буллинг в физкультурно-спортивных организациях. Последствия буллинга в спортивной среде: нарастающая неуверенность в себе, снижение самооценки, повышенный уровень тревожности. Роль взрослых в ситуациях буллинга.

### ***Тема 2.2 Буллинг–структура в спортивной среде (8 часов)***

Зачинщики, исполнители, жертвы, наблюдатели. Особенности их поведения.

### **Перечень практических занятий раздела**

Таблица 10 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.2	Буллинг-структура в спортивной среде. Зачинщики, исполнители, жертвы, наблюдатели. Особенности их поведения.	2

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 11 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Агрессивное поведение спортсменов. Проблема буллинга в спорте.	2
2.2	Профилактические мероприятия по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов.	4

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

- контроль выполнения самостоятельной работы;
- тестовые задания.

**Тестовые задания**

**1. БУЛЛИНГ - ЭТО**

1. проявление своей беспомощности, которое выражается в агрессивном поведении
2. единичное проявление своего отношения к другим участникам коллектива
3. *массовое явление, которому отводится особое внимание среди специалистов различных областей*
4. характерная особенность абсолютно каждого детского коллектива

**2. МОББИНГ – ЭТО**

1. *форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе*
2. умышленные удары, толчки, пинки, нанесение различных телесных повреждений
3. насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз
4. одновременное воздействие физического и психологического буллинга

**3. НАБЛЮДАТЕЛИ БУЛЛИНГА ЯВЛЯЮТСЯ...**

1. активными участниками процесса
2. защищают «жертву» буллинга
3. поддерживают «буллера»
4. *пассивными участниками процесса*

**4. ХЭЙЗИНГ – ЭТО**

1. разновидность буллинга с использованием Интернет-ресурсов
2. *неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу*
3. «психологический террор», включает систематические повторяющиеся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других
4. одновременное воздействие физического и психологического буллинга

**5. ЦЕЛЬ БУЛЛИНГА -**

1. *за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность*
2. решить свои проблемы за счет физической агрессии
3. решить свои проблемы за счет психологического давления
4. показать свое превосходство над другими участниками коллектива

**6. БУЛЛЕРЫ – ЭТО**

1. дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее
2. тревожные, не уверенные в себе дети
3. дети из неблагополучных семей, испытавшие страх наказания
4. **активные, общительные, высокомерные дети.**

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

***Основная литература:***

1. Буллинг и его профилактика. Методические рекомендации для тренеров физкультурно-спортивных организаций / М. Н. Аникина, Н. Н. Николаева ; КГКУ «Красноярский ин-т развития физической культуры и спорта» – Красноярск, 2021. – 37 с
2. Методический сборник «ПРОкаждого: травля – это не норма» / Г. Ю. Ярославова, Н. В. Сиврикова, Т. С. Воробьева и др. – Челябинск, 2022. – 105 с.
3. Новичкова, Н. Г. Проблема буллинга в физкультурно-спортивных организациях / Н. Г. Новичкова // Пути повышения эффективности профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути их решения : коллективная монография. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – Глава 5. – С. 95–108.
4. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно–спортивных организациях : метод. Рекомендации / сост. Е. В. Быков, Н. В. Макарова, Н. Г. Новичкова, А. В. Рендикова / под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 76 с.
5. Платонова, Н. М. Агрессия у детей и подростков / Н. М. Платонова ; учеб. пособие – Санкт-Петербург : РЕЧЬ, 2016. – 336 с.
6. Профилактика буллинга в образовательных организациях / Метод. рекомендации / Авт.-сост. Л. Н. Нетребко. – Смоленск : ГАУ ДПО СОИРО, 2022. – 48 с.
7. Реан, А. А. Руководство по противодействию и профилактике буллинга / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова / под ред. академика РАО А. А. Реана. – Москва, 2019. – 66 с.

***Дополнительная литература:***

1. Буллинг в школе: практика оказания психологической помощи пострадавшим детям : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. : О. В. Чурсинова, А. А. Ярошук. – Ставрополь : СКIRO ПК и ПРО, 2021. – 86 с.
2. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – № 105. – С. 159–165.
3. Новичкова, Н. Г. Профилактика агрессии в физкультурно-спортивных организациях. Антибуллинговые программы / Н. Г. Новичкова // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1 – № 3. – С. 61–67. (РИНЦ)
4. Новичкова, Н. Г. Анализ результатов исследования буллинг-структуры в спортивной среде / Н. Г. Новичкова // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1 – № 4. – С. 101–105.
5. Профилактика агрессии и деструктивного поведения молодежи: анализ мирового опыта / А. А. Реан, И. А. Коновалов, М. А. Новикова, Д. В. Молчанова ; под ред. академика РАО А. А. Реана. – Санкт-Петербург : Коста, 2021. С. 119–122.

**Раздел 3 Профессиональное выгорание в спорте. Причины, методы профилактики. Алгоритм работы с деструктивными состояниями (22 часа)**

***Тема 3.1 Профессиональное выгорание: симптомы, динамика, возможные последствия и методы профилактики (8 часов).***

Понятие психологической безопасности образовательной среды и условия для ее сохранения. Виды психологического насилия, его признаки в спортивной среде. Психологическое здоровье тренера. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания и его симптомы.

Подходы к диагностике и профилактике эмоционального выгорания.

Взаимосвязь хронического стресса, синдрома эмоционального выгорания и синдрома хронической усталости.

Сущность профессиональной деформации и профессиональной деструкции тренера.

**Тема 3.2 Интерпретация результатов диагностических методик (4 часа).**

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания», (автор В. Бойко).

Опросник «Определение общей эмоциональной направленности» (автор Б. Додонов).

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (адапт. Н. Е. Водопьяновой).

**Тема 3.3 Алгоритм работы с деструктивными состояниями (10 часов).**

Взаимосвязь мышления, эмоций и поведения человека. Базовые психологические и эмоциональные потребности. Когнитивные искажения. Обсуждение вариантов саморегуляции поведения в различных ситуациях.

**Перечень практических занятий раздела**

Таблица 12 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.2	Интерпретация результатов диагностических методик: 1) Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания», (автор В. Бойко), 2) Опросник «Определение общей эмоциональной направленности» (автор Б. Додонов) 3) Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (адапт. Н. Е. Водопьяновой).	2

**Перечень семинарских занятий раздела**

Номер темы	Наименование семинарского занятия	Трудоемкость в часах
3.3	Алгоритм работы с деструктивными состояниями	6

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 13 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Прохождение диагностических методик: 1) Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания», (автор В. Бойко), 2) Опросник «Определение общей эмоциональной направленности» (автор Б. Додонов) 3) Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (адапт. Н. Е. Водопьяновой). Анализ полученных результатов тестирования, составление рекомендаций по профилактике у себя эмоционального выгорания и профессиональной деструкции.	4
3.2	Интерпретация результатов диагностических методик	2
3.3	Проработка пяти негативных ситуаций по алгоритму работы с деструктивными состояниями	4

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

- тестовые задания;
- выполнение диагностических методик;
- контроль выполнения самостоятельной работы.

#### **Тестовые задания**

1. **НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ УСЛОВИЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, СОЗДАЮЩИМИ И ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ, ЯВЛЯЮТСЯ** (*несколько вариантов ответов*):

**1. доброжелательные взаимоотношения.**

**2. дисциплина.**

3. наличие строго контроля над соблюдением прав ребенка.

4. справедливые наказания.

2. **К ВИДАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ОТНОСЯТСЯ** (*несколько вариантов ответов*):

1. конструктивная критика.

2. дисциплина.

**3. публичные оскорбления.**

**4. игнорирование.**

3. **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПО МНЕНИЮ О. В. ХУХЛАЕВОЙ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ** (*несколько вариантов ответов*):

**1. способность к саморегуляции.**

**2. наличие позитивных образов собственного Я и Другого.**

3. умение дать отпор психологическому насилию.

**4. потребность в саморазвитии.**

4. **ПРИЗНАКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРА ЯВЛЯЕТСЯ:**

1. усталость.

**2. профессиональная деструкция.**

3. соматические заболевания.

4. плохое настроение.

5. **ФАКТОРАМИ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ, ЯВЛЯЮТСЯ** (*несколько вариантов ответов*):

**1. профессиональные стереотипы.**

2. тяжелые условия труда.

**3. механизмы психологической защиты.**

4. низкая заработная плата.

6. **ОТМЕТЬТЕ ВИДЫ ЗДОРОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ** (*несколько вариантов ответов*):

**1. в уважении.**

2. всё и всех контролировать.

**3. в эмоциональной безопасности.**

4. всем нравиться.

7. **ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «ИЛИ МЫ ВЫИГРАЕМ, ИЛИ ПРОИГРАЕМ. ТРЕТЬЕГО НЕ ДАНО». «ИЛИ СЕЙЧАС, ИЛИ УЖЕ НИКОГДА» ОТНОСЯТСЯ К КОГНИТИВНОМУ ИСКАЖЕНИЮ**

1. долженствование

2. чтение мыслей

**3. дихотомическое мышление**

4. персонализация

8. **ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «УЖАСНО, ЧТО Я ОШИБСЯ. Я ДОЛЖЕН ВО ВСЕМ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА». «Я ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ». «Я НЕ ДОЛЖЕН ИСПЫТЫВАТЬ СТРАДАНИЙ». «СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ МЕНЯ ПОНИМАТЬ С**

ПЕРВОГО РАЗА». «ВСЁ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАК, КАК Я СКАЗАЛ». ОТНОСЯТСЯ К КОГНИТИВНОМУ ИСКАЖЕНИЮ...

**1. долженствование**

2. чтение мыслей
3. дихотомическое мышление
4. персонализация

9. ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «ЭТИ РЕБЯТА СМЕЮТСЯ И СМОТРЯТ НА МЕНЯ, ЗНАЧИТ СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК», «МОЙ НАЧАЛЬНИК СЕГОДНЯ НЕ В ДУХЕ – ЭТО Я ЕГО РАЗОЗЛИЛ», «Я ВСЁ ИСПОРТИЛ» ОТНОСЯТСЯ К КОГНИТИВНОМУ ИСКАЖЕНИЮ

1. долженствование
2. чтение мыслей
3. дихотомическое мышление

**4. персонализация**

10. ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «У МЕНЯ НИКОГДА НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ», «Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН», «ВСЕ ДЕТИ – ЛЕНИВЫЕ», «ВСЕ СУДЬИ – ПРОДАЖНЫЕ» ОТНОСЯТСЯ К КОГНИТИВНОМУ ИСКАЖЕНИЮ

1. фильтрация
2. чтение мыслей
3. **сверхобобщение**
4. персонализация

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

**Основная литература:**

1 Молокоедов, А. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности : монография / А. В. Молокоедов, И. М. Слободчиков, С. В. Удович. – Москва : Левь, 2018. – 250 с. (гл.1, 2, 4).

2 Педагогическая психология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050700 «Педагогика» / [Баева И. А. и др.] ; под ред. Л. Регуш, А. Орловой. – Москва [и др.] : Питер, 2010. – 414 с. (гл. 1).

3 Федоренко, П. А. Как развить стрессоустойчивость : Психотерапия негативных эмоций / П. А. Федоренко, И. С. Качай. – [б. м.] : Издательские решения, 2018. – 164 с. (гл. 9–10).

**Дополнительная литература:**

1 Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академ. бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков ; под ред. А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2017. – 531 с. (гл. 19).

**Раздел 4 Ненасильственное конструктивное общение в спорте. Медиация. Конструктивное решение спорных ситуаций (тренер, спортсмен, родители, руководство, судьи) (14 часов)**

**Тема 4.1 Функции, стили общения в спорте. Конфликты в спорте. Медиация (8 часов)**

Основные функции общения в спорте. Стили общения и руководства коллективом по Д. Гоулману. Конфликты и их основные причины в спортивных коллективах. Стратегии поведения в конфликте. Подходы к профилактике конфликтов в спорте. Понятие медиации и ее структура.

**Тема 4.2 Ненасильственное конструктивное общение в спорте, решение спорных ситуаций (6 часов)**

Понятие и структура ненасильственного общения по М. Розенбергу, работа с

гневом и разбор спорных ситуаций с позиции ненасильственного общения.

### Перечень практических занятий раздела

Таблица 14 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.2	Ненасильственное конструктивное общение в спорте, решение спорных ситуаций	2

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 15 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Прохождение теста Томаса-Килманна и анализ его результатов	4
4.2	Разбор спорных ситуаций из личного опыта с позиции ненасильственного общения	2

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

- тестовые задания;
- разбор спорных ситуаций из личного опыта с позиции ненасильственного общения.

### Тестовые задания

1. ЭТУ СТРАТЕГИЮ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО УВАЖЕНИЯ ИЛИ КОГДА ВОПРОС НЕ ИМЕЕТ БОЛЬШОГО ЗНАЧЕНИЯ, ВЫБОР НЕ ПРИНЦИПИАЛЕН. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – ЖЕЛАНИЕ НЕ РАССТРАИВАТЬ ЧЕЛОВЕКА.

1. уход
2. компромисс
3. **приспособление**
4. принуждение
5. сотрудничество

2. ЭТУ СТРАТЕГИЮ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ТОЛЬКО КАК ВРЕМЕННЫЙ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ ИЛИ КОГДА ВОПРОС НЕ ИМЕЕТ БОЛЬШОГО ЗНАЧЕНИЯ. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КОНФЛИКТА.

1. **уход**
2. компромисс
3. приспособление
4. принуждение
5. сотрудничество

3. ЭТА СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ СЧИТАЕТСЯ САМОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ В ОТНОШЕНИЯХ, КОГДА ОНИ МОГУТ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – РАЗРЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ И СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ.

1. уход
2. компромисс
3. приспособление
4. принуждение
5. **сотрудничество**

4. ЭТУ СТРАТЕГИЮ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ МОЖНО ОТНЕСТИ К ФОРМУЛЕ «ПРОИГРЫШ/ ПРОИГРЫШ», КОГДА НИ ОДНА ИЗ СТОРОН НЕ ПОЛУЧАЕТ ПОЛНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ИЛИ «ВЫИГРЫШ/ ВЫИГРЫШ», КОГДА

ДРУГИЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ НЕЭФФЕКТИВНЫ. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – ПОЛУЧИТЬ ЧАСТИЧНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.

1. уход
2. **компромисс**
3. приспособление
4. принуждение
5. сотрудничество

5. ДАННУЮ СТРАТЕГИЮ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ В НЕОТЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ; КОГДА РЕШАЕТСЯ ГЛАВНЫЙ ВОПРОС БЛАГОПОЛУЧИЯ ОДНОГО ИЛИ МНОГИХ ЛЮДЕЙ; ЕСЛИ КТО-ТО ПЫТАЕТСЯ ВАМИ МАНИПУЛИРОВАТЬ. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – НАСТОЯТЬ НА СВОЕМ.

1. уход
2. компромисс
3. приспособление
4. **принуждение**
5. сотрудничество

6. ВИД КОНФЛИКТА: КОГДА ПАРТНЕРЫ НАПРАВЛЕННЫ НА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ВЫХОДЯТ ЗА РАМКИ ДЕЛОВЫХ ИЛИ КОРРЕКТНЫХ АРГУМЕНТОВ И ОТНОШЕНИЙ И НАХОДЯТ ВЗАИМОПРИЕМЛЕМОЕ РЕШЕНИЕ.

1. структурированный
2. **конструктивный**
3. деструктивный
4. рациональный

7. ВИД КОНФЛИКТА: КОГДА ПАРТНЕРЫ НАПРАВЛЕННЫ НА НАНЕСЕНИЕ УЩЕРБА ДРУГ ДРУГУ НЕЗАВИСИМО ОТ ОБЪЯВЛЕННОЙ ЦЕЛИ, ИСПОЛЬЗУЮТСЯ «ЗАПРЕЩЕННЫЕ» ПРИЕМЫ. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НАРУШАЮТСЯ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕВОЗМОЖНО ИЛИ ОЧЕНЬ СЛОЖНО.

1. структурированный
2. конструктивный
3. **деструктивный**
4. рациональный

8. В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ВОЗДЕЙСТВИЕ (ВЛИЯНИЕ) ПАРТНЕРОВ ДРУГ НА ДРУГА С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ ИЛИ СОХРАНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ, ДЕЙСТВИЙ, СОСТОЯНИЯ, ОБЩЕЙ АКТИВНОСТИ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ, СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ, УСТАНОВОК И СЛОЖИВШИХСЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ. НАПРИМЕР, ТРЕНЕР ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА СПОРТСМЕНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ. НАЗОВИТЕ ДАННУЮ ФУНКЦИЮ ОБЩЕНИЯ В СПОРТЕ:

1. **регулятивная**
2. экспрессивная
3. функция социального контроля
4. функция социализации

9. СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ, ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ И ОТНОШЕНИЙ ИМЕЮТ ДОСТАТОЧНО ВЫРАЖЕННЫЙ НОРМАТИВНЫЙ ХАРАКТЕР; ИХ РЕГЛАМЕНТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ГРУППОВЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НЕОБХОДИМУЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СЮДА МОЖНО ОТНЕСТИ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПОощРЕНИЯ ИЛИ НАКАЗАНИЯ СПОРТСМЕНА. НАЗОВИТЕ ДАННУЮ ФУНКЦИЮ ОБЩЕНИЯ В СПОРТЕ:

1. регулятивная

2. экспрессивная

**3. социального контроля**

4. социализации

10. УКАЖИТЕ ЗНАЧИМЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ (ПО И. Ю. ВОРОНИНУ) (*несколько вариантов ответов*):

1. стиль руководства тренера спортивной команды

2. нарушение спортивного режима

**3. «звездная болезнь» спортсменов**

**4. невыполнение необходимых действий на площадке**

11. «КОНФЛИКТЫ ВОЗНИКАЮТ ВСЛЕДСТВИЕ НЕГОТОВНОСТИ ЛЮДЕЙ ВЫДЕРЖИВАТЬ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ПОЭТОМУ ЕСЛИ ОБУЧИТЬ ЛЮДЕЙ СПОСОБАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ, ТО КОНФЛИКТОВ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ». НАЗОВИТЕ ЭТОТ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В СПОРТЕ.

1. силовой

2. досуговый

**3. стресс-подход**

4. информационный

5. психокоррекционный

12. «ЕСЛИ РАССКАЗАТЬ ЛЮДЯМ О КОНФЛИКТНЫХ ЯВЛЕНИЯХ И УСЛОВИЯХ ИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ОНИ СТАНУТ МЕНЬШЕ КОНФЛИКТОВАТЬ». НАЗОВИТЕ ЭТОТ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В СПОРТЕ.

1. силовой

2. досуговый

3. стресс-подход

**4. информационный**

5. психокоррекционный

13. «ЕСЛИ ЛЮДИ СОБЛЮДАЮТ ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ, ТО ВОЗНИКАЕТ МЕНЬШЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ». ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ СОСТОИТ В РЕГУЛИРОВАНИИ ОТНОШЕНИЙ АДМИНИСТРАТИВНЫМИ МЕТОДАМИ (САНКЦИЯМИ, ПООЩРЕНИЯМИ) ЗА НАРУШЕНИЕ ИЛИ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ. НАЗОВИТЕ ЭТОТ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В СПОРТЕ.

**1. силовой**

2. досуговый

3. стресс-подход

4. информационный

5. психокоррекционный

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

**Основная литература:**

1 Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академ. бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков ; под ред. А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2017. – 531 с. (гл. 10–11).

2 Рендикова, А. В. Основы конфликтологии физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие для студентов направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки: «Физическая культура». «Безопасность жизнедеятельности») / А. В. Рендикова. – Челябинск, 2023. – 81 с. (тема 8).

3 Манина, И. И. Медиация в профессиональной деятельности. Урегулирование

споров / И. И. Манина. – [б. м.] : Издательские решения, 2022. – 120 с.

4 Розенберг, М. Ненасильственное общение: Язык жизни / М. Розенберг. – Изд-во София, 2022. – 288 с.

**Дополнительная литература:**

1. Розенберг, М. Ненасильственное общение в конфликтах и разногласиях: Говорить мирно в мире, полном конфликтов / М. Розенберг. – Изд-во София, 2022. – 192 с.

2. Розенберг, М. Ненасильственное общение в повседневной жизни: Практические инструменты для бесконфликтного общения и эффективного взаимодействия в любой ситуации / М. Розенберг. – Изд-во София, 2022. – 256 с.

**Раздел 5. Стиль саморегуляции. Восстановительные технологии в спорте. Психофизиологическая саморегуляция (34 часа)**

**Тема 5.1 Саморегуляция поведения как ресурс достижения цели в условиях двойных нагрузок (учебных и спортивных) (12 часов)**

Психология саморегуляции. Методы, закономерности и подходы исследования саморегуляции поведения. Модель саморегуляции. Саморегуляции поведения как ресурс достижения цели. Саморегуляция поведения спортсмена. Стиль саморегуляции поведения. Ресурсная роль саморегуляции в профессиональной подготовке и самовоспитании спортсменов

**Тема 5.2 Работа с телом и психикой на тренировке, соревновании и в жизни (22 часа)**

Особенности саморегуляции на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе, в жизни. Контроль и управление телом (ощущениями, движениями, реакциями, процессами, состояниями), психикой (эмоциями, мыслями, сознанием, волей, поведением), личностью (настроением, потребностями, целями, установками, отношением, убеждениями, образами, возможностями, качествами, смыслами, образом «Я»).

**Перечень практических занятий раздела**

Таблица 16 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
5.1	Методика оценки стиля саморегуляции и диагностика индивидуального профиля саморегуляции	2
5.2	Саморегуляция на учебно-тренировочных занятиях, в соревновательном процессе и в жизни	8

**Перечень семинарских занятий раздела**

Таблица 17 – Занятия семинарского типа, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование семинарского занятия	Трудоемкость в часах
5.1	Оптимизация психического компонента функционального состояния спортсмена	2

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Таблица 18 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Определение профиля саморегуляции поведения и мероприятий по самокоррекции неэффективного профиля	4
5.2	Подготовить 15–20 приемов саморегуляций с учетом особенностей своих спортсменов для использования на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе	10

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

- контроль выполнения самостоятельной работы;
- результаты диагностических методик;
- тестовые задания.

### **Тестовые задания**

1. РАССТАВЬТЕ ЗВЕНЬЯ МОДЕЛИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:

1. программирование действий
2. моделирование значимых для достижения цели условий
3. планирование целей
4. оценивание и коррекция результатов

**Ответ: 3214**

2. ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗАРОДИЛАСЬ:

**1. во второй половине XX в.**

2. в первой половине XX в.
3. в конце XIX в.
4. в начале XXI в.

3. ОСНОВОПОЛОЖНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ НАУКЕ

**1. О. А. Конопкин, В. И. Моросанова**

2. Ж. Пиаже
3. Абрахам Маслоу
4. Л. С. Выготский

4. К МЕТОДАМ ДИАГНОСТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОТНОСИТСЯ

**1. опросные многошкальные методы**

2. эвристическая беседа
3. стандартизированное наблюдение
4. письменный опрос

5. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ТРАКТУЕТСЯ КАК

**1. ресурс достижения цели**

2. внешняя среда
3. внешнее условие построения карьеры
4. фактор успешной карьеры

6. СРЕДИ ПРОФИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ *НЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ*

1. гармоничный
2. акцентуированный эффективный
3. акцентуированный неэффективный

**4. гармоничный слабый**

7. СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ ПОВЕДЕНИЯ?

**1. Да, существует для всех спортсменов**

2. выявлена только для спортсменов женского пола
3. Нет, не существует
4. выявлена только для спортсменов мужского пола

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

**Основная литература:**

1. Алимова, Е. Р. Сформированность саморегуляции деятельности и коммуникативной компетентности обучающихся в условиях нормы и с особенностями

развития: монография / Е. Р. Алимова, Т. И. Печенкина, Е. В. Петров, К. М. Каримова. – Тамбов : Консалтинговая компания Юком, 2018. – 70 с.

2. Карлышев, В. М. Искусство психологической подготовки спортсмена : монография / В. М. Карлышев. – Челябинск : Изд-во УралГУФК, 2020. – 156 с.

3. Кутовая, Е. И. Психология победы. Секретные техники психологической подготовки олимпийских чемпионов / Е. И. Кутовая. – Москва : АСТ: Астрель, 2007. – 189 с.

4. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 304 с.

5. Сетяева, Н. Н. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта: монография / Н. Н. Сетяева, А. В. Фурсов. – Сургут : РИО СурГПУ, 2010. – 203 с.

6. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева. – Омск : Изд-е СибГУФК, 2012. – 144 с.

7. Шойфет, М. С. Психофизическая саморегуляция / М. С. Шойфет. – Москва : Вече, 2010. – 319 с.

#### ***Дополнительная литература:***

1. Быков, Е. В. Современные научно-методические подходы к оценке психофизиологических функциональных состояний / Е. В. Быков, О. А. Макунина, И. Ф. Харина // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1, №1. – С. 5–16.

2. Макунина, О. А. Технология оценки и коррекции саморегуляции поведения студентов-спортсменов: опыт реализации в условиях вуза физической культуры / О. А. Макунина, И. Ф. Харина, Е. В. Быков // Научно-спортивный журнал. – 2024. – Т. 2, № 1. – С. 25–34.

3. Марков, В. Н. Ресурсный подход к психологической диагностике: основные принципы / В. Н. Марков // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – №4. – С. 5–10.

4. Маркова, Н. В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н. В. Маркова, С. Г. Рютин // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №. 3. – С. 168–172.

5. Моросанова, В. И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк, И. В. Гайдамашко // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2020. – № 1. – С. 77–95.

6. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.

7. Психология физического воспитания и спорта : учебник и практикум / под ред. А.В. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2019. – 338 с.

8. Сафонов, В. К. Психология спортсмена : слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – Москва : Спорт, 2018. – 288 с.

9. Серова, Л. А. Психология личности спортсмена : учебное пособие / Л. А. Серова. – Москва : «Советский спорт», 2007. – 116 с.

10. Технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов: Методические рекомендации. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – 80 с.

11. Технология оценки психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов: Методические рекомендации. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2022. – 36 с.

#### ***Другие информационные ресурсы:***

1. Соловьева, С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) / С. Л. Соловьева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение,

практика: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 7, № 4(26) [Электронный ресурс]. – URL : <http://medpsy.ru/climp>.

2. Соловьева С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (окончание) / С. Л. Соловьева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 8, № 1(27) [Электронный ресурс]. – URL : <http://medpsy.ru/climp>.

3. Стиль саморегуляции поведения по В. И. Моросановой [Электронный ресурс]. – URL : <https://psytests.org/emvol/sspm.html>

4. Саморегуляция поведения спортсмена по В. И. Моросановой [Электронный ресурс]. – URL : <https://psytests.org/result?v=sspPGfjm&pp=1>.

### **3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Таблица 19 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Имеет опыт практической деятельности
<b>1</b>	<b>Агрессивное поведение в спорте: причины, виды, последствия. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях</b>				
1.1	Виды агрессивного поведения в спорте и его признаки	49.03.04 Спорт : ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения 49.03.01 Физическая культура : ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	Причины возникновения агрессивного поведения в спорте, виды агрессии в реальном и виртуальном пространстве, последствия агрессивного поведения для жертвы и агрессора, возрастные особенности проявления и переживания агрессивного поведения, биполярность последствий агрессивного поведения в спорте	По особенностям поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях выявлять проявления агрессивного поведения в детских спортивных коллективах, применять методики оценки агрессивных состояний обучающихся и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций	Имеет опыт интерпретации результатов методик оценки агрессивных состояний обучающихся и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций и применения их результатов для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта
1.2	Последствия агрессивного поведения в спорте				
1.3	Специфика работы по профилактике агрессивного поведения в образовательных организациях, реализующих программы спортивной подготовки				
<b>2</b>	<b>Общие представления о буллинге. Причины и проявления буллинга. Выявление, диагностика и профилактика буллинга в детских спортивных группах</b>				
2.1	Буллинг как современная проблема в физкультурно-спортивных организациях	49.03.04 Спорт : ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценно-	Предпосылки появления буллинга в детских спортивных группах, виды и формы буллинга, его последствия, особенности поведения участников	Определять признаки буллинга в детских спортивных группах, выявлять составляющие буллинг-структуры на основе особенностей	Составление плана и содержания профилактических мероприятий по предотвращению агрессии и буллинга
2.2	Буллинг-структура в спортивной среде				

		сти честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения <i>49.03.01 Физическая культура : ОПК-5.</i> Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	буллинга, роль взрослых в ситуациях буллинга	поведения участников буллинга, планировать профилактические мероприятия по предотвращению агрессии и буллинга среди спортсменов;	среди спортсменов, проведение таких мероприятий в физкультурно-спортивной организации
<b>3</b>	<b>Профессиональное выгорание в спорте. Причины, методы профилактики. Алгоритм работы с деструктивными состояниями</b>				
3.1	Профессиональное выгорание: симптомы, динамика, возможные последствия и методы профилактики	<i>49.03.04 Спорт : ОПК-13.</i> Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	Понятие психологической безопасности образовательной среды и условия для ее сохранения, виды и признаки психологического насилия, в спортивной среде, симптомы профессионального выгорания тренера, сущность профессиональной деформации и профессиональной деструкции тренера	Проводить самодиагностику эмоционального выгорания и профессиональной деформации и профессиональной деструкции, применять алгоритм работы с деструктивными состояниями	Имеет опыт интерпретации результатов самодиагностики уровня эмоционального выгорания, профессиональной деформации и деструкции, применения алгоритм работы с деструктивными состояниями и использования различных восстановительных методик для профилактики профессионального выгорания
3.2	Интерпретация результатов диагностических методик				
3.3	Алгоритм работы с деструктивными состояниями				
<b>4</b>	<b>Ненасильственное конструктивное общение в спорте. Медиация. Конструктивное решение спорных ситуаций (тренер, спортсмен, родители, руководство, судьи)</b>				
4.1	Функции, стили общения в спорте. Конфликты в спорте. Медиация	<i>49.03.04 Спорт : ОПК-13.</i> Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-	Функции общения в спорте, стили общения, основные причины конфликтов в спортивных	Применять приемы ненасильственного общения, выбирать обоснованную стратегию поведения в	Имеет опыт конструктивного решения спорных ситуаций с позиции ненасиль-
4.2	Ненасильственное				

	конструктивное общение в спорте, решение спорных ситуаций	биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	коллективах, стратегии поведения в конфликтах, подходы к профилактике конфликтов в спорте, структуру ненасильственного общения	конфликтных ситуациях	ственного общения; в коммуникациях придерживается принципов ненасильственного общения
5	<b>Стиль саморегуляции. Восстановительные технологии в спорте. Психофизиологическая саморегуляция</b>				
5.1	Саморегуляция поведения как ресурс достижения цели в условиях двойных (учебных и спортивных) нагрузок.	49.03.04 Спорт : ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	Основные понятия психологии саморегуляции, важность оптимизации психического компонента функционального состояния спортсмена, стили саморегуляции, методики оценки стиля саморегуляции поведения, уровни телесности и личности	Применять методику оценки стиля саморегуляции и проводить диагностику индивидуального профиля саморегуляции, выбирать приемы саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	Имеет опыт оценки стиля саморегуляции и диагностики индивидуального профиля саморегуляции, выбора и применения приемов саморегуляции с учетом особенностей своих спортсменов для использования на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе
5.2	Подходы и особенности к саморегуляции на всех уровнях				

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

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение аудиторных практических заданий, выполнение индивидуальных и групповых текущих заданий. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями на практических и семинарских занятиях путем проверки выполнения практических заданий по каждому модулю.

Оценка уровня освоения программ осуществляется аттестационной комиссией по двухбалльной («зачтено», «не зачтено») системе.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, прослушавшие теоретический материал и участвовавшие в практических и семинарских занятиях в объеме не менее 80%.

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается итоговый тест из 30 тестовых заданий с выбором ответов. На прохождение итогового теста слушателям дается две попытки. Оценка «зачтено» ставится при условии прохождения итогового теста с результатом 25 и более правильных ответов.

#### **Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию**

##### **Тестовые задания**

##### **1. АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО ...**

1. форма взаимодействия человека с другими людьми, основанная на согласовании интересов и требований
2. *одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс*
3. проявление эмоциональной отчужденности при общении с другими людьми
4. отсутствие или ослабление механизмов психологической защиты у человека

##### **2. ВИДЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ – ЭТО ...**

1. вербальная, физическая, предметная, эмоциональная
2. *вербальная, физическая, косвенная, инструментальная*
3. вербальная, физическая, инструментальная, психологическая
4. вербальная, инструментальная, эмоциональная, самоагрессия

##### **3. К ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ ОТНОСЯТСЯ ...**

1. *словесные оскорбления в адрес другого человека*
2. применение физической силы против другого человека
3. срывание агрессии на окружающих предметах
4. изоляция от социальной деятельности

##### **4. МЕТОДИКА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ИЗУЧИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНОМ:**

1. методика Томаса-Килманна
2. методика К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой.
3. методика В. В. Бойко.

##### **4. методика Ю. Ханина, А. Стамбулова**

5. опросник Басса-Дарки

##### **5. БУЛЛИНГ - ЭТО**

1. проявление своей беспомощности, которое выражается в агрессивном поведении
2. единичное проявление своего отношения к другим участникам коллектива
3. *массовое явление, которому отводится особое внимание среди специалистов различных областей*
4. характерная особенность абсолютно каждого детского коллектива

##### **6. МОББИНГ – ЭТО**

1. *форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе*
2. умышленные удары, толчки, пинки, нанесение различных телесных повреждений

3. насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз
4. одновременное воздействие физического и психологического буллинга

#### 7. НАБЛЮДАТЕЛИ БУЛЛИНГА ЯВЛЯЮТСЯ...

1. активными участниками процесса
2. защищают «жертву» буллинга
3. поддерживают «буллера»
4. *пассивными участниками процесса*

#### 8. ХЭЙЗИНГ – ЭТО ...

1. разновидность буллинга с использованием Интернет-ресурсов
2. *неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу*
3. «психологический террор», включает систематическое повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других
4. одновременное воздействие физического и психологического буллинга

#### 9. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ - ЭТО:

1. соматическое заболевание;
2. *результат хронического стресса;*
3. перетренированность;
4. результат депрессии.

#### 10. К ВИДАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ОТНОСЯТСЯ (несколько вариантов ответов):

1. конструктивная критика.
2. дисциплина.
3. *публичные оскорбления.*
4. *игнорирование.*

#### 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПО МНЕНИЮ О. В. ХУХЛАЕВОЙ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ (несколько вариантов ответов):

1. *способность к саморегуляции.*
2. *наличие позитивных образов собственного Я и Другого.*
3. умение дать отпор психологическому насилию.
4. *потребность в саморазвитии.*

#### 12. ГЛАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫГОРАНИЯ:

1. усталость, сонливость, частые простуды;
2. *эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений;*
3. соматические заболевания, тревожность, раздражительность;
4. плохое настроение, отсутствие сил заставить себя выполнить работу, отсутствие эмоциональности.

#### 13. НЕКОНСТРУКТИВНОЕ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ ЛИЦ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ВЫГОРАНИЯ, НАПРАВЛЕНО

1. *на избегание проблемы, конфронтацию, выплеск эмоций, снятие с себя ответственности;*
2. на решение проблемы и исправление ситуации;
3. на определение своей зоны ответственности;
4. на изменение отношения к проблеме – как к новой возможности развития.

14. ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ ВОЗНИКАЕТ ВСЛЕДСТВИЕ...

1. **недостаточной рефлексии, одной из причин которой является избыточно-неадекватное использование психологической защиты личности;**
2. недостаточного использования механизмов психологической защиты личности;
3. высокого уровня аутентичности;
4. высокого уровня внутренней мотивации в сравнении с внешней и амотивацией.

15. К КОГНИТИВНОМУ ИСКАЖЕНИЮ КАКОГО ВИДА ОТНОСЯТСЯ ДАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «ИЛИ МЫ ВЫИГРАЕМ, ИЛИ ПРОИГРАЕМ. ТРЕТЬЕГО НЕ ДАНО». «ИЛИ СЕЙЧАС, ИЛИ УЖЕ НИКОГДА»

1. долженствование;
2. чтение мыслей;
3. **дихотомическое мышление;**
4. персонализация.

16. К КОГНИТИВНОМУ ИСКАЖЕНИЮ КАКОГО ВИДА ОТНОСЯТСЯ ДАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «УЖАСНО, ЧТО Я ОШИБСЯ. Я ДОЛЖЕН ВО ВСЕМ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА». «Я ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ». «Я НЕ ДОЛЖЕН ИСПЫТЫВАТЬ СТРАДАНИЙ». «СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ МЕНЯ ПОНИМАТЬ С ПЕРВОГО РАЗА». «ВСЁ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАК, КАК Я СКАЗАЛ».

1. **долженствование;**
2. чтение мыслей;
3. дихотомическое мышление;
4. персонализация.

17. К КОГНИТИВНОМУ ИСКАЖЕНИЮ КАКОГО ВИДА ОТНОСЯТСЯ ДАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «ЭТИ РЕБЯТА СМЕЮТСЯ И СМОТРЯТ НА МЕНЯ, ЗНАЧИТ СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК», «МОЙ НАЧАЛЬНИК СЕГОДНЯ НЕ В ДУХЕ – ЭТО Я ЕГО РАЗОЗЛИЛ», «Я ВСЁ ИСПОРТИЛ».

1. долженствование;
2. чтение мыслей;
3. дихотомическое мышление;
4. **персонализация**

18. КОНСТРУКТИВНОЕ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ ЛИЦ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВЫГОРАНИЯ, НАПРАВЛЕНО

1. на избегание проблемы, конфронтацию;
2. **на решение проблемы и исправление ситуации;**
3. на выплеск эмоций;
4. на снятие с себя ответственности.

19. СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО УВАЖЕНИЯ ИЛИ КОГДА ВОПРОС НЕ ИМЕЕТ БОЛЬШОГО ЗНАЧЕНИЯ, ВЫБОР НЕ ПРИНЦИПИАЛЕН. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – ЖЕЛАНИЕ НЕ РАССТРАИВАТЬ ЧЕЛОВЕКА.

1. уход
2. компромисс
3. **приспособление**
4. принуждение
5. сотрудничество

20. СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ КАК ВРЕМЕННЫЙ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ ИЛИ КОГДА ВОПРОС НЕ ИМЕЕТ БОЛЬШОГО ЗНАЧЕНИЯ. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ КОНФЛИКТА.

**1. уход**

2. компромисс
3. приспособление
4. принуждение
5. сотрудничество

21. СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ СЧИТАЕТСЯ САМОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ В ОТНОШЕНИЯХ, КОГДА ОНИ МОГУТ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – РАЗРЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ И СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ.

1. уход
2. компромисс
3. приспособление
4. принуждение

**5. сотрудничество**

22. СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ ПО ФОРМУЛЕ «ПРОИГРЫШ/ПРОИГРЫШ», КОГДА НИ ОДНА ИЗ СТОРОН НЕ ПОЛУЧАЕТ ПОЛНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ИЛИ «ВЫИГРЫШ/ ВЫИГРЫШ», КОГДА ДРУГИЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ НЕЭФФЕКТИВНЫ. ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ – ПОЛУЧИТЬ ЧАСТИЧНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.

1. уход
2. компромисс
3. приспособление
4. принуждение
5. сотрудничество

23. ВИД КОНФЛИКТА: КОГДА ПАРТНЕРЫ НАПРАВЛЕНЫ НА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ВЫХОДЯТ ЗА РАМКИ ДЕЛОВЫХ ИЛИ КОРРЕКТНЫХ АРГУМЕНТОВ И ОТНОШЕНИЙ И НАХОДЯТ ВЗАИМОПРИЕМЛЕМОЕ РЕШЕНИЕ.

1. структурированный
2. конструктивный
3. деструктивный
4. рациональный

24. ВИД КОНФЛИКТА: КОГДА ПАРТНЕРЫ НАПРАВЛЕНЫ НА НАНЕСЕНИЕ УЩЕРБА ДРУГ ДРУГУ НЕЗАВИСИМО ОТ ОБЪЯВЛЕННОЙ ЦЕЛИ, ИСПОЛЬЗУЮТСЯ «ЗАПРЕЩЕННЫЕ» ПРИЕМЫ. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НАРУШАЮТСЯ, РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕВОЗМОЖНО ИЛИ ОЧЕНЬ СЛОЖНО.

1. структурированный
2. конструктивный
3. деструктивный
4. рациональный

25. УКАЖИТЕ ЗНАЧИМЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ (ПО И. Ю. ВОРОНИНУ) (*несколько вариантов ответов*):

1. стиль руководства тренера спортивной команды
2. нарушение спортивного режима
3. «звездная болезнь» спортсменов
4. невыполнение необходимых действий на площадке

26. «КОНФЛИКТЫ ВОЗНИКАЮТ ВСЛЕДСТВИЕ НЕГОТОВНОСТИ ЛЮДЕЙ ВЫДЕРЖИВАТЬ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ПОЭТОМУ ЕСЛИ

ОБУЧИТЬ ЛЮДЕЙ СПОСОБАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ, ТО КОНФЛИКТОВ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ». НАЗОВИТЕ ЭТОТ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В СПОРТЕ.

1. силовой
2. досуговый
3. **стресс-подход**
4. информационный
5. психокоррекционный

27. «ЕСЛИ ЛЮДИ СОБЛЮДАЮТ ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ, ТО ВОЗНИКАЕТ МЕНЬШЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ». ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ СОСТОИТ В РЕГУЛИРОВАНИИ ОТНОШЕНИЙ АДМИНИСТРАТИВНЫМИ МЕТОДАМИ (САНКЦИЯМИ, ПООЩРЕНИЯМИ) ЗА НАРУШЕНИЕ ИЛИ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ. НАЗОВИТЕ ЭТОТ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ В СПОРТЕ.

1. **силовой**
2. досуговый
3. стресс-подход
4. информационный
5. психокоррекционный

28. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ТРАКТУЕТСЯ КАК

1. **ресурс достижения цели**
2. внешняя среда
3. внешнее условие построения карьеры
4. фактор успешной карьеры

29. ОТМЕТЬТЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. **опросные многошкальные методы**
2. эвристическая беседа
3. стандартизированное наблюдение
4. письменный опрос

30. РАССТАВЬТЕ ЗВЕНЬЯ МОДЕЛИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:

1. программирование действий
2. моделирование значимых для достижения цели условий
3. планирование целей
4. оценивание и коррекция результатов

**Ответ: 3214**

## 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 20 – Кадровое обеспечение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Агрессивное поведение в спорте: причины, виды, последствия. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях	Макарова Наталья Владимировна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», кафедра теории и методики легкой атлетики, доцент
2	Общие представления о буллинге. Причины и проявления буллинга. Выявление, диагностика и профилактика буллинга в детских спортивных группах	Новичкова Наталья Геннадьевна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», кафедра теории и методики физического воспитания, доцент
3	Профессиональное выгорание в спорте. Причины, методы профилактики. Алгоритм работы с деструктивными состояниями	Рендикова Алевтина Васильевна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», кафедра безопасности жизнедеятельности, доцент
4	Ненасильственное конструктивное общение в спорте. Медиация. Конструктивное решение спорных ситуаций (тренер, спортсмен, родители, руководство, судьи)	Рендикова Алевтина Васильевна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», кафедра безопасности жизнедеятельности, доцент
5	Стиль саморегуляции. Восстановительные технологии в спорте. Психофизиологическая саморегуляция	Харина Ирина Федоровна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», кафедра анатомии, доцент
		Карлышев Владимир Михайлович	Кандидат педагогических наук, профессор	ФГБОУ ВО «УралГУФК», кафедра теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, профессор

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

Быков Евгений Витальевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины и физической реабилитации, директор НИИОС ФГБОУ ВО «УралГУФК»

---

Ишимова Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры менеджмента и цифровых технологий ФГБОУ ВО «УралГУФК»

---

### Раздел 1

Макарова Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «УралГУФК»

---

### Раздел 2

Новичкова Наталья Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «УралГУФК»

---

### Раздел 3, 4

Рендикова Алевтина Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УралГУФК»

---

### Раздел 5

Харина Ирина Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры анатомии ФГБОУ ВО «УралГУФК»

---

Карлышев Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока ФГБОУ ВО «УралГУФК»

---

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика агрессивного поведения в физкультурно-спортивных организациях и профессионального выгорания тренеров» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в МРЦПК и ППК ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель методического совета,  
проректор по образованию и внешним связям,  
кандидат юридических наук, доцент  
Захарова Светлана Александровна

---