

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**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

Санкт-Петербург, 2026

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» .....	3
1.1. Нормативно-правовая база разработки Программы .....	3
1.2. Цель реализации Программы .....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения Программы .....	4
1.4. Планируемые результаты обучения .....	4
1.5. Нормативная трудоемкость обучения .....	9
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения .....	9
1.7. Организационно-педагогические условия реализации Программы .....	9
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» .....	10
2.1. Календарный учебный график .....	10
2.2. Учебный план .....	11
2.3. Содержание тем программы повышения квалификации .....	12
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» .....	18
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» .....	22
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» .....	24
6. Разработчик дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» .....	24

## 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте»

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности. Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки.

Данная программа повышения квалификации разработана для тренеров и тренеров-преподавателей, психологов, спортсменов с целью повышения компетентности в вопросах психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

### 1.1. Нормативная правовая база разработки Программы

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» составляют:

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

– Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 № 716н Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

– Устав образовательной организации

### 1.2. Цель реализации Программы

Цель: качественное изменение (дополнение) профессиональной компетентности в области психологической подготовки спортсменов, необходимой в профессиональной деятельности тренеров, психологов в рамках имеющейся квалификации, а также повышение профессионального уровня их компетенций.

Таблица 1 – Обобщенные трудовые функции, определяющие содержание программы

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
Код	Наименование	Наименование	Код
Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н)			
В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее -	Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта	В/01.6

	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
		Координация соревновательной деятельности занимающихся	В/06.6
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н)			
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Психолого-педагогическое, информационное техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	А/04.6
Профессиональный стандарт «Психолог в социальной сфере» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 № 716 н)			
А	Деятельность по социально психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп	А/01.6

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие высшее образование или дополнительное профессиональное образование на базе высшего образования (профессиональную переподготовку) по направлениям/специальностям: «Физическая культура», «Спорт», «Физическая культура и спорт», «Психология», «Психолого-педагогическое образование».

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий: тренер, тренер-преподаватель, психолог.

### 1.4 Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной программы повышения квалификации слушатель должен овладеть профессиональной компетенцией:

ПК-1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.

Таблица 2 – Планируемые результаты обучения

Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н)						
Виды деятельности		Трудовые действия		Знания	Умения	Опыт деятельности
– Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта	<b>В/01.6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, психологических обследований).</li> <li>– Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий.</li> <li>– Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий.</li> </ul>	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта</li> <li>– Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин)</li> <li>– Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности), занимающихся к виду спорта</li> <li>– Возрастные закономерности становления спортивного мастерства.</li> <li>– Методы оценки психических особенностей, занимающихся по виду.</li> <li>– Методики и психологического тестирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Производить анализ показателей психологических обследований.</li> <li>– Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся</li> </ul>	– Опыт анализа психологической подготовленности занимающихся.
Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательно-образовательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся	<b>В/03.6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение занятий по патриотическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте, нетерпимого отношения к применению допинга.</li> <li>– Воспитание у занимающихся личностных качеств, в том числе волевых, обуславливающих формирование спортивного характера, успешность и стабильность выступлений на спортивных соревнованиях, с учетом детерминант возрастного развития личности.</li> <li>– Развитие у занимающихся</li> </ul>	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Возрастная психология, включая периодизацию и детерминанты развития личности</li> <li>– Педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств, такие как: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) патриотическое воспитание;</li> <li>б) воспитание морально-этических ценностей спортивной конкуренции и формирование нравственного сознания и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;</li> <li>в) формирование позитивных социально-психологических отношений спортсменов с другими людьми в процессе физкультурно-</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности</li> <li>– Формировать у занимающихся устойчивую мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– Применять методы закрепления эмоционально насыщенного переживания спортивного успеха</li> <li>– Использовать педагогические технологии развития самооценки и самоконтроля у занимающихся</li> </ul>	Опыт применения педагогических методов воспитания патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, нетерпимого отношения к применению допинга.

		мотивации к достижению спортивных результатов.		спортивной деятельности; г) формирование и развитие самооценки и самоконтроля; – д) формирование и сохранение спортивной мотивации в различные периоды возрастного развития занимающихся к физкультурной, спортивной деятельности.		- Опыт воспитания у занимающихся спортивного характера: спокойствия (хладнокровия), уверенности в себе, надежности действий и помехоустойчивости в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремления к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели
Координация соревновательной деятельности занимающихся	<b>В/06.6</b>	– Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований.	ПК-1	– Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта. – Спортивная психология. – Индивидуально-типологические особенности спортсменов. – Основы мотивации и целеполагания спортсменов. – Средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям, включая приемы и методы саморегуляции.	– Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин. – Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорта.	– Опыт применения средств общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям.
<b>Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)</b>						
Психолого-педагогическо	<b>А/04.6</b>	– Осуществление поддержки и психолого-педагогического	ПК-1	– Законы развития личности и проявления личностных свойств,	– Использовать знания об особенностях гендерного	– Опыт оказания

е сопровождени е занятий физической культурой и спортом		сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса		психологические законы периодизации и кризисов развития, особенности формирования мотивации. – Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, включая методы психической регуляции. – Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов. – Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен».	развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися, в том числе при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий – Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания – Составлять психолого- педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося	индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей
<b>Профессиональный стандарт «Психолог в социальной сфере» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 № 716 н)</b>						
Психологическ ое и социально психологическ ое сопровождени е граждан и социальных групп	А/01.6	– Проведение комплексной психологической диагностики с целью оценки структуры личности, профессиональных навыков, потребностно-мотивационной и эмоциональной сфер – Определение основных направлений психологической и социально психологической помощи в коррекции психологического состояния в соответствии с результатами проведенной психологической диагностики и обследования – Проведение психологических тренингов по формированию и развитию личностных качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации	ПК-1	– Методы и способы оценки психического состояния людей. – Методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями. – Методики применения специального оборудования и компьютерных программ при проведении диагностики и коррекции психологического состояния личности. – Психология малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе), психология этнических общностей, конфликтология.	– Разрабатывать планы реализации психологического сопровождения, психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам. – Выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми – Подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария в соответствии с возрастными особенностями личности	– Опыт применения методов психологического консультирования, психологической диагностики.

## **В результате освоения программы слушатель должен**

### ***Знать:***

- Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта
- Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин)
- Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности), занимающихся к виду спорта
- Возрастные закономерности становления спортивного мастерства.
- Методы оценки психических особенностей, занимающихся по виду.
- Методики и психологического тестирования. Возрастная психология, включая периодизацию и детерминанты развития личности
- Педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств, такие как:
  - а) патриотическое воспитание;
  - б) воспитание морально-этических ценностей спортивной конкуренции и формирование нравственного сознания и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;
  - в) формирование позитивных социально-психологических отношений спортсменов с другими людьми в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
  - г) формирование и развитие самооценки и самоконтроля;
  - д) формирование и сохранение спортивной мотивации в различные периоды возрастного развития занимающихся к физкультурной, спортивной деятельности. Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта.
- Спортивная психология.
- Индивидуально-типологические особенности спортсменов.
- Основы мотивации и целеполагания спортсменов.
- Средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям, включая приемы и методы саморегуляции. Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития, особенности формирования мотивации.
- Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, включая методы психической регуляции.
- Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.
- Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен». Методы и способы оценки психического состояния людей.
- Методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями.
- Методики применения специального оборудования и компьютерных программ при проведении диагностики и коррекции психологического состояния личности.

Психология малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе), психология этнических общностей, конфликтология.

### ***Уметь:***

- Производить анализ показателей психологических обследований.
- Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся
- Развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности
- Формировать у занимающихся устойчивую мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности

- Применять методы закрепления эмоционально насыщенного переживания спортивного успеха
- Использовать педагогические технологии развития самооценки и самоконтроля у занимающихся
- Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин.
- Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорта.

***Иметь практический опыт деятельности:***

- Анализа психологической подготовленности занимающихся.
- Применения педагогических методов воспитания патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, нетерпимого отношения к применению допинга.
- Воспитания у занимающихся спортивного характера: спокойствия (хладнокровия), уверенности в себе, надежности действий и помехоустойчивости в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремления к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели Опыт применения средств общей и специальной психологической подготовки, занимающихся к соревнованиям.
- Оказывания индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей Опыт применения методов психологического консультирования, психологической диагностики.

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе – 108 часов, включая все виды контактной и самостоятельной учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3 недели.

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

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца образовательной организации.

### **1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Организация образовательной деятельности по программе.*

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения с применением дистанционных образовательных технологий обучения. При необходимости допускается проведение контактных часов (лекций, практических занятий и итоговой аттестации) в режиме on-line.

Практические занятия включают интерактивные методы, направленные на освоение профессиональных навыков: видео-вебинары, воркшопы, разбор кейсов, интервизии, психодиагностические тесты и групповые тренинги в чатах или на платформах.

*Учебно-методическое, информационное обеспечение программы.* Учебно-методическое обеспечение программы представлено в электронно-информационной образовательной среде вуза.

*Материально-техническое обеспечение программы.* Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий, физкультурно-оздоровительного комплекса, включающего в себя оборудованные спортивные тренажерные залы и прочее.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к ресурсам Образовательного портала университета, учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды).

## **2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
<i>Очная / онлайн с использованием ДОТ</i>	6-8	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

## 2.2 Учебный план

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Всего часов	Трудоемкость по видам работ в часах			Самост. работа	Форма контроля
			Контактная работа (очные занятия, включая онлайн)				
			Всего	Лекции	Практ.		
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Психопедагогика детско-юношеского спорта</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Собесе-дование
1.1	Психология воздействия и психопедагогика спорта.	6	2	2	-	4	
1.2	Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена.	6	2	2	-	4	
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Психотехнологии детско-юношеского спорта</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	Собесе-дование
2.1	Введение в психотехнологии в спорте.	4	2	2	-	2	
2.2	Основные компоненты психотехнологий.	6	2	2	-	4	
2.3	Методы и техники психотехнологий.	6	2	-	2	4	
2.4	Применение психотехнологий на практике.	6	2	-	2	4	
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Психологическое сопровождение спортсменов на этапах многолетней подготовки</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Собесе-дование
3.4	Современный подход к психологическому обеспечению подготовки спортсменов.	4	2	2	-	2	
3.5	Психологическое обеспечение этапа начальной подготовки спортсменов.	8	4	2	2	4	
3.6	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.	8	4	2	2	4	
3.7	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.	8	4	2	2	4	
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Психологическое ресурсы детско-юношеского спорта</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Собесе-дование
4.1	Личностные (внутренние) ресурсы.	6	2	2	-	4	
4.2	Средовые (внешние) ресурсы.	6	2	2	-	4	
4.3	Перспективы ресурсного подхода.	6	2	2	-	4	
4.4	Психолого-педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств спортсменов.	6	4	2	2	2	
<b>5</b>	<b>Модуль 5. Приемы психологической помощи в детско-юношеском спорте</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	Собесе-дование
5.1	Психологическая помощь в детско-юношеском спорте.	6	4	2	2	2	
5.2	Приемы психологической помощи в детско-юношеском спорте для психолога и тренера.	6	2	-	2	4	
5.3	Методы психологической самопомощи в детско-юношеском спорте.	6	2	-	2	4	
	<b>Итоговая аттестация - экзамен</b>	<b>4</b>					Устный экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	

## 2.3 Содержание тем программы повышения квалификации

### Модуль 1. Психопедагогика детско-юношеского спорта (12 часов)

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоемкость в часах		
		Лек.	Практ.	С/р
1.1	<b>Психология воздействия и психопедагогика спорта.</b> Ключевая роль психологии. Особенности задач психологии и роли психологов. Кризис психологии спорта. Отрыв от практики. Проблема интеллектуализации и необходимость практического применения. Логическая цепочка исследования: от образования до практического использования методов.	2		4
1.2	<b>Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена.</b> Три составляющие спортивного результата: мышечная подготовка, функциональная подготовка и нервно-психическая регуляция. Роль тренера в управлении всеми аспектам подготовки, включая нервно-психическую регуляцию, для достижения высоких результатов. Психологическое обеспечение: комплекс мероприятий, направленных на развитие и оптимизацию психического регуляции функций организма и поведения спортсмена. Психодиагностика в спорте и ее цели. Применение психодиагностики в процессе отбора, тренировок и соревнований для оптимизации подготовки спортсменов.	2		4
<b>Итого:</b>		4	-	8

#### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по Модулю 1

##### *Основная литература:*

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. для бакалавриата и магистратуры / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 269 с.

2. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов физкульт. профиля Москва: Акад. Проект, 2004

##### *Дополнительная литература:*

1. Бабушкин Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 384 с.

2. Педагогика физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / С. Ю. Махов ; Межрегиональная Акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИН, 2019. – 125 с.

3. Профессионально-педагогическая подготовка специалиста по физической культуре и спорту: монография / Н. М. Костицина, О. М. Чусовитина, Н. В. Колмогорова, О. Р. Кривошеева; М-во спорта Рос. Федерации; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2022.

4. Суворов В. В. Педагогика физической культуры : учеб. пособие / В. В. Суворов ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 112 с.

5. Томилин К. Г. Педагогика спорта высших достижений : учеб. пособие / К. Г. Томилин ; Сочинский гос. ун-т. – Сочи : СГУ, 2024. – 124 с.

**Модуль 2. Психотехнологии детско-юношеского спорта  
(22 часа)**

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоемкость в часах		
		Лек.	Практ.	С/р
2.1	<b>Введение в психотехнологии в спорте.</b> Определение и значение: психотехнологии. Приемы, направленные на оптимизацию психических процессов спортсменов. Цели применения. Повышение спортивных результатов, улучшение психологической устойчивости и снижение стресса. Развития психологии в спорте и появления психотехнологий.	2	-	2
2.2	<b>Основные компоненты психотехнологий.</b> Психологическая подготовка: методы тренировки психических качеств, таких как концентрация, мотивация и уверенность. Использование тестов и опросников для оценки психологического состояния спортсмена. Коучинг и ментальное сопровождение: Роль тренера в психологической поддержке и развитии спортсмена.	2	-	4
2.3	<b>Методы и техники психотехнологий.</b> Визуализация. Техника создания ментальных образов для улучшения спортивных навыков. Аутогенная тренировка. Методы саморегуляции для снижения тревожности и повышения концентрации. Психологические тренировки: игры, упражнения и ролевые ситуации для развития командного духа и лидерских качеств.	-	2	4
2.4	<b>Применение психотехнологий на практике.</b> Кейс-стадии: примеры успешного применения психотехнологий в различных видах спорта. Проблемы и вызовы. Трудности внедрения психотехнологий в тренировочный процесс и возможные решения. Будущее психотехнологий в спорте. Перспективы развития и интеграции новых научных подходов	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

**по Модулю 2**

**Основная литература:**

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учеб. пособие / С. К. Багадирова. - изд. стер. - Москва [и др.]: Директ-Медиа, 2019. - 199 с.
2. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 144 с.

**Дополнительная литература:**

3. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. - 2010.

**Модуль 3. Психологическое сопровождение спортсменов на этапах многолетней подготовки (28 часов)**

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоёмкость в часах		
		Лек.	Практ.	С/р
3.1	<b>Современный подход к психологическому обеспечению подготовки спортсменов.</b> Принципы организации психологического обеспечения подготовки спортсменов. Опережающая постановка задач психологического обеспечения подготовки спортсменов.	2	-	2
3.2	<b>Психологическое обеспечение этапа начальной подготовки спортсменов.</b> Психологические особенности этапа начальной подготовки спортсменов. Методы психологического обеспечения начальной подготовки юных спортсменов. Методы развития мотивации занятий избранным видом спорта. Методы развития навыков самоконтроля и формирования самооценки. Методы развития устойчивости внимания. Методы развития психомоторных способностей юных спортсменов. Методы развития помехоустойчивости. Оценка перспективности юных спортсменов на этапе начального обучения.	2	2	4
3.3	<b>Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.</b> Мотивация спортивной деятельности на этапе спортивного совершенствования. Целеполагание, его регулирующее влияние на деятельность и поведение спортсменов. Анализ значимых условий деятельности спортсмена как компонент ее психической регуляции. Контрольно-оценочные компоненты деятельности совершенствующихся спортсменов. Развитие психологических предпосылок соревновательной надежности совершенствующихся спортсменов. Влияние включения в углубленное спортивное совершенствование на личностное и интеллектуальное развитие спортсменов.	2	2	4
3.4	<b>Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.</b> Психологические особенности этапа высшего спортивного мастерства. Индивидуализация психологического обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации. Психологическое обеспечение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. Макровременные регуляторы психических нагрузок в спорте высших достижений. Психологическое обеспечение выступлений высококвалифицированных спортсменов в ответственных соревнованиях. Психологическое обеспечение тренировочной деятельности высококвалифицированных спортсменов. Социально-психологические аспекты подготовки высококвалифицированных спортсменов. Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры высококвалифицированных спортсменов.	2	2	4
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по Модулю 3

#### **Основная литература:**

1. Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития. //Теория и практика физической культуры, 1999, № 5, с.53-56.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

#### **Дополнительная литература:**

3. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие /Н. Б. Стамбулова. - СПб.: Центр карьеры, 1999. - 368 с.

4. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры /Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К.: Олимп. лит., 2001. - 335 с.

### Модуль 4. Психологические ресурсы детско-юношеского спорта (24 часа)

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоемкость в часах		
		Лек.	Практ.	С/р
4.1	<b>Личностные (внутренние) ресурсы.</b> Мотивация: стремление к достижению успеха и искренняя любовь к выбранному виду деятельности. Эмоционально-волевые качества: самоконтроль, эмоциональная устойчивость, настойчивость и уверенность в себе. Когнитивные навыки: способность к быстрому принятию решений и концентрации внимания в специфических условиях соревнований. Навыки саморегуляции: умение управлять предстартовым волнением и восстанавливаться после неудач.	2	-	4
4.2	<b>Средовые (внешние) ресурсы.</b> Психологическое сопровождение: системная работа психологов по диагностике и коррекции состояний на разных этапах подготовки (от начального до тренировочного). С 2025–2026 годов в ряде стран и организаций вводятся обязательные скрининги ментального здоровья для юных атлетов. Поддержка окружения: конструктивная роль тренера и родителей в формировании благоприятного климата и адекватной самооценки ребенка. Безопасная среда: инклюзивность и защита прав детей в спортивных академиях.	2	-	4
4.3	<b>Перспективы ресурсного подхода.</b> Цифровая грамотность и границы: обучение спортсменов управлению давлением со стороны социальных сетей и алгоритмов. Интеграция ИИ: использование нейросетей для анализа данных о состоянии атлета. Смещение фокуса: переход от исправления проблем (проблемно-ориентированный подход) к развитию сильных сторон и системному благополучию всей спортивной среды. Нормализация ментального здоровья.	2	-	4
4.4	<b>Психолого-педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств спортсменов.</b> Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания. Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта: патриотическое воспитание; воспитание морально-этических ценностей спортивной конкуренции и формирование нравственного сознания и мотивов деятельности,	2	2	2

4.4	согласующихся с идеалами высокой морали; формирование позитивных социально-психологических отношений спортсменов с другими людьми в процессе физкультурно-спортивной деятельности; формирование и развитие самооценки и самоконтроля. Особенности взаимоотношений «тренер-спортмен» на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.			
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>14</b>

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по Модулю 4

#### *Основная литература:*

1. Столяренко Л. Д. Социальная психология : учеб. пособие для приклад. бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2016. - 219 с.
2. Уляева, Л. Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 144 с. 356.
3. Уляева, Л.Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие / Л.Г. Уляева. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 176 с.

#### *Дополнительная литература:*

4. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учеб.пособие для студентов вузов по направлению 034300.62 - «Физ. культура» / С. К. Багадирова; Адыгейский гос. ун-т. - Майкоп: Магарин О. Г., 2014.
5. Смоленцева В.Н., Кривошеева О.Р. Психология спортивной деятельности: Учебное пособие / Омск, 2025.

### Модуль 5. Приемы психологической помощи в детско-юношеском спорте (18 часов)

Номер темы	Название и краткое содержание темы	Трудоемкость в часах		
		Лек.	Практ.	С/р
5.1	<b>Психологическая помощь в детско-юношеском спорте.</b> Выбор методов и приемов психологической помощи в детско-юношеском спорте с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Экспресс-методы психологической диагностики юных спортсменов.	2	2	2
5.2	<b>Приемы психологической помощи в детско-юношеском спорте для психолога и тренера.</b> Нейробиология и анатомия соревновательного стресса. Обзор психотехнических игр и упражнений в работе психолога и спортивного тренера по психологической подготовке спортсменов. Формирование спортивного характера. Командообразование. Управление эмоциями и агрессивными импульсами.	-	2	4
5.3	<b>Методы психологической самопомощи в детско-юношеском спорте.</b> Психотехники саморегуляции для юных спортсменов. Методы самопомощи: Аутогенная тренировка, визуализация, телесные упражнения, спортивный дневник.	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов  
по Модулю 5**

***Основная литература:***

1. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие для студентов вузов направления "Физ. культура" Омск: Изд-во СибГУФК, 2012
2. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 144 с.

***Дополнительная литература:***

3. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учеб. пособие / С. К. Багадирова. - изд. стер. - Москва [и др.]: Директ-Медиа, 2019. - 199 с.
4. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии. - СПб.: Питер., 2002. - 288 с.

EDN: YGLGJN

**3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте»**

№ п/п	Наименование учебных разделов/модулей	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
<b>Модуль 1. Психопедагогика детско-юношеского спорта</b>					
1.1	Психология воздействия и психопедагогика спорта.	ПК-1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Возрастные закономерности становления спортивного мастерства.</li> <li>– Возрастная психология, включая периодизацию и детерминанты развития личности.</li> <li>– Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, включая методы психической регуляции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Применять педагогические методы воспитания патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, нетерпимого отношения к применению допинга.</li> <li>– Воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, надежность действий и помехоустойчивость в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели.</li> </ul>	– Опыт оценки психологической подготовленности занимающихся.
1.2	Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Систему воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта.</li> <li>– Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности), занимающихся к виду спорта.</li> <li>– Методы и способы оценки психического состояния людей.</li> </ul>	– Использовать знания об особенностях гендерного развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися, в том числе при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий.	
<b>Модуль 2. Психотехнологии детско-юношеского спорта</b>					
2.1	Введение в психотехнологии в спорте.	ПК-1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.	– Индивидуально-типологические особенности спортсменов.	– Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорта.	– Опыт оценки психологической подготовленности занимающихся.
2.2	Основные компоненты психотехнологий.		– Основы мотивации и целеполагания спортсменов.	– Развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности.	
2.3	Методы и техники психотехнологий.		– Психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе), психологию этнических общностей.	– Подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария в соответствии с возрастными особенностями личности.	

2.4	Применение психотехнологий на практике.		Средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям, включая приемы и методы саморегуляции.	– Выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.	
<b>Модуль 3. Психологическое сопровождение спортсменов на этапах многолетней подготовки</b>					
3.1	Современный подход к психологическому обеспечению подготовки спортсменов.	ПК-1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.	- Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития, особенности формирования мотивации.  Педагогические технологии формирование и сохранение спортивной мотивации в различные периоды возрастного развития занимающихся к физической, спортивной деятельности.	– Производить анализ показателей психологических обследований. – Прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей, личностно-психических качеств занимающихся.	– Воспитания у занимающихся у спортивного характера: спокойствия (хладнокровия), уверенности в себе, надежности действий и помехоустойчивости в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремления к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели Опыт применения средств общей и специальной психологической подготовки, занимающихся к соревнованиям.
3.2	Психологическое обеспечение этапа начальной подготовки спортсменов.			– Развивать у занимающихся интерес к определенному виду спорта и положительную динамику восприятия спортивной деятельности. – Формировать у занимающихся устойчивую мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности.	
3.3	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.			– Использовать педагогические технологии развития самооценки и самоконтроля у занимающихся – Применять методы закрепления эмоционально насыщенного переживания спортивного успеха.	
3.4	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства			– Разрабатывать планы реализации психологического сопровождения, психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам.	
<b>Модуль 4. Психологическое ресурсы детско-юношеского спорта</b>					
4	Личностные (внутренние) ресурсы	ПК-1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.	Педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств, такие как: а) патриотическое воспитание; б) воспитание морально-этических ценностей спортивной конкуренции и формирование нравственного сознания и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;	– Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, группе спортивных дисциплин.	– Применения педагогических методов воспитания патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих их норм

			<p>в) формирование позитивных социально-психологических отношений спортсменов с другими людьми в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>г) формирование и развитие самооценки и самоконтроля;</p>		<p>нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, нетерпимого отношения к применению допинга.</p>
	Средовые (внешние) ресурсы.			– Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям.	– Воспитания у занимающихся спортивного характера: спокойствия (хладнокровия), уверенности в себе, надежности действий и помехоустойчивости в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремления к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели
	Перспективы ресурсного подхода.			– Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося.	Опыт применения средств общей и специальной психологической подготовки, занимающихся к соревнованиям.
	Психолого-педагогические технологии воспитания и развития личностных качеств спортсменов.			– Применять методы психологического консультирования, психологической диагностики	
<b>Модуль 5. Приемы психологической помощи в детско-юношеском спорте</b>					
5.1	Психологическая помощь в детско-юношеском спорте.	ПК-1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте.	– Теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин).	<b>Умеет:</b> – Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания. – Применять методы психологического консультирования, психологической диагностики.	– Оказывания индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей Опыт

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методики и психологического тестирования. Систему воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта.</li> <li>– Спортивную психологию.</li> <li>– Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.</li> </ul>		<p>применения методов психологического консультирования, психологической диагностики.</p>
5.2	Приемы психологической помощи в детско-юношеском спорте для психолога и тренера.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Особенности взаимоотношений «тренер-спортмен».</li> <li>– Методики применения специального оборудования и компьютерных программ при проведении диагностики и коррекции психологического состояния личности.</li> <li>– Методы оценки психических особенностей, занимающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария в соответствии с возрастными особенностями личности.</li> </ul>	
5.3	Методы психологической самопомощи в детско-юношеском спорте.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.</li> </ul>	

#### **4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте»**

После освоения предложенного материала слушатели сдают экзамен в форме собеседования по экзаменационным билетам (два вопроса в билете).

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

1. Психологическая характеристика деятельности спорте.
2. Методы исследования в психологии детско-юношеском спорте.
3. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
4. Актуальные проблемы спортивной психологии.
5. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.
6. Психологические основы профессионального мастерства тренера.
7. Характеристика стилей деятельности тренера.
8. Психологические особенности воспитательных задач в спорте.
9. Эмоционально-волевая сфера личности спортсмена.
10. Познавательная сфера личности спортсмена.
11. Волевая сфера личности спортсмена.
12. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
13. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
14. Мотивационная сфера личности спортсмена.
15. Диагностика мотивации спортивной деятельности.
16. Особенности проявления мотива достижения цели в спорте.
17. Особенности проявления мотива избегания неудачи в спорте.
18. Связь самооценки с результативностью спортивной деятельности.
19. Особенности мотивации спортивной деятельности на начальном этапе подготовки, ее формирование.
20. Особенности мотивации спортивной деятельности на учебно-тренировочном этапе подготовки, ее формирование.
21. Особенности мотивации спортивной деятельности на этапе спортивного совершенствования, ее формирование.
22. Особенности мотивации спортивной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства, ее формирование.
23. Диагностика особенностей психических и психомоторных процессов.
24. Психологические основы физической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
25. Психологические основы технической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
26. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.
27. Представление движений, его функции.
28. Идеомоторная тренировка, использование в учебно-тренировочном процессе.
29. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).
30. Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).
31. Понятие антиципации в спорте.
32. Психологические основы отбора в спорте.
33. Психологические основы формирования личности в детско-юношеском спорте.
34. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта.
35. Особенность проявления темперамента в спорте.
36. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.
37. Связь тревожности с успешностью спортивной деятельности.
38. Связь эмоциональной устойчивости с успешностью спортивной деятельности.

39. Психическая надежность спортивной деятельности.
40. Влияние спорта на становление личности.
41. Специальные спортивные способности.
42. Понятие о спортивной команде как малой группе.
43. Сплоченность команды и результативность деятельности.
44. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности.
45. Виды совместимости в спорте.
46. Лидерство в спорте, функции.
47. Типы лидеров, их характеристика в спорте.
48. Виды руководства спортивной командой, их характеристика.
49. Взаимоотношения в системе: «тренер-спортсмен», «спортсмен- спортсмен».
50. Взаимосвязь в системах «тренер-родитель», «тренер-психолог», «спортсмен-психолог».
51. Конфликты в спортивной деятельности (описание, причины и факторы, их обуславливающие).
52. Профилактика конфликтов в спортивной деятельности.
53. Характеристика психического состояния «угроза отказа» в учебно- тренировочном процессе, меры профилактики.
54. Характеристика психического состояния «мертвая точка» в учебно- тренировочном процессе, меры профилактики.
55. Характеристика психического состояния монотония в учебно- тренировочном процессе, меры профилактики.
56. Характеристика психического состояния психическое пресыщение в учебно-тренировочном процессе, меры профилактики.
57. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно- тренировочном процессе, меры профилактики.
58. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
59. Психологические особенности спортивного соревнования.
60. Особенности стресса в спортивной деятельности.
61. Характеристика состояния предстартовой лихорадки, особенности проявления.
62. Характеристика состояния предстартовой апатии, особенности проявления.
63. Характеристика состояния боевой готовности, особенности проявления.
64. Компонента оптимального боевого состояния по А. В. Алексеву, их характеристика.
65. Характеристика состояния самоуспокоенности, особенности проявления.
66. Характеристика спортивного стресса, особенности проявления.
67. Особенности проявления «общего адаптационного синдрома по Г. Селье», его стадии.
68. Психологические особенности спортивных эмоций.
69. Характеристика послесоревновательного состояния спортсмена «радость победы».
70. Характеристика послесоревновательного состояния спортсмена «горечь поражения».
71. Характеристика послесоревновательного состояния спортсмена «фрустрация».
72. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса.
73. Понятие психодиагностики в спорте, характеристика этапов.
74. Основные группы методов психодиагностики в спорте.
75. Общая психологическая подготовка спортсмена, цель, задачи.
76. Особенности общей психологической подготовки к соревновательной деятельности.
77. Особенности общей психологической подготовки к тренировочной деятельности.
78. Специальная психологическая подготовка спортсмена, цель, задачи.
79. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия.
80. Секундирование как управление состоянием и поведением спортсмена во время соревнований.
81. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена цель, задачи и содержание.

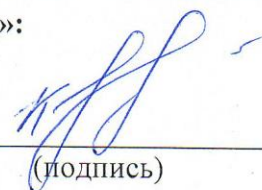
82. Рефлексия как спортивно-важное качества спортсмена.
83. Волевая подготовка спортсмена, ее содержание.
84. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта, их характеристика.
85. Понятие психорегуляции, её значение в спортивной деятельности.
86. Классификация методов психорегуляции.
87. Характеристика методов саморегуляции.
88. Характеристика методов гетерорегуляции.
89. Аутогенная тренировка, содержание, направленность.
90. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций как простейший метод саморегуляции.
91. Психорегуляция и психомышечная тренировка как комплексные методы психорегуляции.
92. Идеомоторная тренировка как метод психорегуляции.
93. Гипносуггестивные методы психорегуляции.
94. Убеждение и внушение как вербальные методы психорегуляции.
95. Медитация как метод психорегуляции.
96. Психорегуляция с помощью дыхательных упражнений, их направленность.
97. Аудиовизуальные средства психорегуляции.
98. Визуализация как метод психорегуляции.
99. Аппаратные методы психорегуляции в спорте.
100. Приемы психорегуляции, способствующие нормализации сна.
101. Методы психофизиологической регуляции.
102. Физические средства восстановления спортсменов.
103. Ритуал и талисман, как средство психорегуляции спортсменов.

#### **5. Кадровое обеспечение образовательного процесса по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте»**

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами ФГБОУ ВО СибГУФК, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью. Доля преподавателей, имеющих ученую степень и (или) ученое звание, в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной программе, составляет не менее 60 % преподавателей.

#### **6. Разработчик дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте»:**

**Кривошеева Ольга Робертовна,**  
доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО СибГУФК



(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте» принята решением совета факультета заочного обучения и дополнительного образования протокол № 6 от 03 февраля 2026 г., утверждена проректором по учебной работе.

**Арбузин Игорь Александрович,**  
проректор по учебной работе ФГБОУ ВО СибГУФК



(подпись)