Приложение № 1

к приказу ФГБУ ФЦПСР

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

(ФГБУ ФЦПСР)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА -

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«**Психология в спорте**»

Трудоемкость: 72 ч.

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Разработчики:

Е.Ю. Пономарева, к.п.н.;

А.О. Новиков, к.п.н.;

Т.М. Кузнецова, к.п.н.

Москва, 2021

**РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

**1.1. Цель реализации программы**

Совершенствование и (или) формирование профессиональных компетенций слушателей в области психологии спорта.

**1.2. Планируемые результаты обучения**

Программа направлена на совершенствование и (или) формирование следующих профессиональных компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессиональные****компетенции[[1]](#footnote-1)** | **Умения и знания,** **осваиваемые в рамках программы** |
| ПК1. Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса | **Знать:*** психологические основы физической, технической и тактической подготовки;
* специфику работы по психологическому обеспечению спортивной подготовки;
* методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий и психологической подготовки, занимающихся физической культурой и спортом.

**Уметь**:* осуществлять психологическое обеспечение физкультурно-спортивных занятий в аспекте физической, технической и тактической подготовок; содействовать успешности тренировочного процесса.
 |
| ПК2. Сбор и аналитическая обработка фактических данных и результатов психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающих-ся, динамики психологических параметров у занимающихся, уровня их мотивации | **Знать:*** методы диагностики в спортивной психологии, направленные на исследование спортивно-значимых качеств, особенностей поведения, мотивационной направленности личности, особенностей эмоционально-личностной сферы, коммуникативной сферы и др.;
* сущность и технологию консультационной деятельности по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий

**Уметь**:* использовать современные методы диагностики занимающихся физической культурой, в т.ч. осуществлять психологическое и психофизиологическое тестирование;
* анализировать полученные результаты и составлять рекомендации
* осуществлять консультационную деятельность по вопросам спортивной психологии.
 |

# 1.3. Категория обучающихся: лица, имеющие/получающие среднее профессиональное и высшее образование.

**1.4. Форма обучения**: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.5.** **Режим занятий:** доступ к образовательной платформе организации круглосуточно при соблюдении установленных сроков обучения.

**1.6.** **Трудоемкость программы**: 72 часа.

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебных занятий,****учебных работ** | **Содержание** |
| Тема 1.Психология спортивной команды | *Лекции (2 ч.)* | Психология спортивной команды. Групповая сплоченность. Микроклимат команды. Соперничество и содружество. Агрессивность в спорте. Формирование эффективного взаимодействия в команде.  |
| *Самостоятельная работа (3 ч.)* | Работа с родителями спортсменов. |
| Тема 2.Самоменеджмент тренера | *Лекции (1 ч.)* | Основы эффективного самоменеджмента тренера и команды: целеполагание, планирование, управление временем. Профессиональное выгорание тренера (диагностика, истоки, самопомощь). Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.  |
| *Практическое занятие (1 ч.)* | Принципы взаимодействия психолога с тренером команды. |
| *Самостоятельная работа (2 ч.)* | Диагностика направленности личности тренера. |
| Тема 3. Особенности индивидуальной работы со спортсменом | *Лекции (2 ч.)* | Индивидуальный подход в работе со спортсменом. Биоритмы. Темперамент. Характер. Мотивация. Воля. Развитие осознанности и дисциплины. |
| *Самостоятельная работа (3 ч.)* | Особенности индивидуальной работы тренера со спортсменом |
| Тема 4.Взаимосвязь науки и практики в деятельности тренера | *Лекции (2 ч.)* | Основы нейропсихологии, психофизиологии, биохимии в психологии спорта |
| *Практическое занятие (2ч.)* | Психолингвистические основы в работе тренера. «Пустое усилие» (Бурно А.М.) |
| *Самостоятельная работа (5 ч.)* | Современная система психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки. |
| Тема 5.Психологическая подготовка спортсмена. | *Лекции (4 ч.)* | Психологическая работа на соревновательном этапе: «предстартовая» психологическая подготовка, психологическая поддержка во время проведения соревнований, анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований. Предстартовые состояния: диагностика, профилактика, управление. Техники управления эмоциями и мыслями. Ментальная и психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Повышение эффективности ментальной и психологической устойчивости спортсмена |
| *Практическое занятие (8 ч.)* | Страхи спортсменов: виды, источники, способы профилактики. Саморегуляция в стрессовой ситуации (обучение практическим навыкам). Управление энергией. Направленное внимание – как способ управления мыслями и энергией. Способы развития навыков активации и релаксации. Экологичное завершение соревнования в случае успешного и неуспешного выступления. |
| *Самостоятельная работа (11 ч.)* | Ментальная и психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Повышение эффективности ментальной и психологической устойчивости спортсмена. |
| Тема 6.Диагностика и коррекция личностных свойств и психических состояний у спортсменов | *Лекции (6 ч.)*  | Аппаратные методы психологического тестирования спортсменов. Факторы, влияющие на психологический статус спортсмена, методы профилактики и коррекции неблагоприятного психоэмоционального состояния у спортсменов. Морфологические основы психологического здоровья спортсменов |
| *Практическое занятие (4 ч.)* | Управление эмоциональными состояниями: анализ и оценка эмоциональных ситуаций, техники изменения ситуативных переживаний. Способы саморегуляции: аутотренинг, медитация, релаксация, визуализация. |
| *Самостоятельная работа (12 ч.)* | Факторы, влияющие на психологический статус спортсмена, методы профилактики и коррекции неблагоприятного психоэмоционального состояния у спортсменов. Морфологические основы психологического здоровья спортсменов. |
| Итоговаяаттестация | *Практическое занятие (4 ч.)* | Итоговое тестирование. |

**РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ**

# Текущий контроль:

При общении со слушателями в формате лекций, лекций-вебинаров,
на практических занятиях в форме групповых консультаций и пр. преподаватель оценивает знания и умения обучающихся по таким критериям, как активность
в ходе занятий, способность к аргументации при ответах на вопросы, формулирование вопросов, умение выбирать ключевые моменты в изучаемом учебном материале, владение профессиональной терминологией и пр.

* 1. **Итоговая аттестация:**

Итоговая аттестация слушателей является обязательной и осуществляется после освоения программы повышения квалификации в полном объеме.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета на основании выполненного слушателями на положительную оценку итогового тестирования. Количество вопросов в тесте – не менее 10.

Критерии оценивания:

правильный ответ на вопрос теста - 1 балл и более (зависит от сложности вопроса),

неправильный ответ на вопрос теста – 0 баллов.

Тест считается успешно пройденным, если слушатель дал не менее 70 % правильных ответов.

По результатам тестирования слушателям выставляются отметки по двухбалльной системе: «зачтено» и «не зачтено».

Шкала соответствия количественной оценки знаний слушателей по результатам

тестирования и двухбалльной системы оценок при проведении зачета

|  |  |
| --- | --- |
| Количественная оценка результатов теста | Двухбалльная система оценки  |
| 0 – 69% правильных ответов на вопросы теста | не зачтено |
| 70% - 100% правильных ответов на вопросы теста | зачтено |

Лица, освоившие программу повышения квалификации и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из ФГБУ ФЦПСР, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

**РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Примерные вопросы для тестовых заданий по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Психология в спорте»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы | Кол-во баллов |
|  | *Отметьте все признаки сплоченности спортивной команды:** + позитивный эмоциональный фон, чувство защищённости
	+ наличие единого командного духа
	+ сходство членов команды по темпераменту, характеру
	+ ощущение каждым спортсменом собственной ценности на пути к общему результату
	+ интерес к деятельности
	+ совместное проведение свободного времени спортсменами вне спорта
	+ здоровые неформальные отношения
	+ дисциплина
	+ интерес тренера к сплочению команды
	+ доверительная демократическая атмосфера, отсутствие негатива
 | 1 балл |
|  | *Отметьте параметры, входящие в систему постановки целей SMART. Можно выбрать несколько вариантов:* * конкретность
* согласованность
* измеримость
* достижимость
* приоритетность
* определенность по срокам
* характерность
 | 1 балл |
|  | *Отметьте техники управления временем и планирования. Можно выбрать несколько вариантов:** Принцип Парето
* Колесо жизни
* Матрица Эйзенхауэра
* Кнут и пряник
* Олимпиада
* Интеллект-карты или Mind maps
* Пирамида Франклина
* Метод «АБВГД»
* Съесть лягушку
 | 1 балл |
|  | *Отметьте основные признаки фазы «тревожное напряжение» в формировании профессионального выгорания тренера:* * безразличие к своим обязанностям и происходящему на работе
* неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование
* неудовлетворенность работой
* резкое ухудшении качества жизни
* экономия эмоций
* частые и длительно текущие разнообразные заболевания, обусловленные психосоматикой
* деперсонализация
 | 1 балл |
|  | *Определите преобладающий тип темперамента спортсмена по следующим характеристикам: «Суперактивный, супер эмоциональный, нетерпимый к другим, редко идет на компромиссы, быстро и с увлечением включается в любое новое дело, никогда не теряется в новой обстановке, обладает хорошими организаторскими, лидерскими способностями, всегда добивается своих целей, даже если придется пройтись «по головам» или «сквозь стену».** Меланхолический
* Холерический
* Сангвинический
* Флегматический
 | 1 балл |
|  | *Биоритмы в психологии – это:** ритмы, порождаемые биохимическими процессами, происходящими в каждой клетке организма
* периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений
* биоритмы непосредственно связанные с влиянием социальных факторов - с вынужденным режимом смены труда и отдыха, с принятыми в обществе стереотипами поведения, со сменой места жительства
 | 1 балл |
|  | *Основные направления в работе тренера в процессе укрепления мотивации спортсмена на этапе спортивной специализации (уровень мотивации «ученик»):** формирование ценностей и ориентир на лучшие образцы для подражания
* содержательность и эмоциональность тренировок
* формирование осознанного отношения к собственной спортивной деятельности
* оттачивание техники, обучение новым элементам
* координация спортивных целей и планов с жизненными целями
* нахождение оригинальной техники для достижения успеха
 | 1 балл |
|  | *Отметьте наиболее частые причины ухода спортсмена из спорта.* *Можно выбрать несколько вариантов:** скучные тренировки
* тренировки отнимают слишком много времени
* плохие отношения с тренером
* непосильная тренировочная нагрузка
* нехватка интенсивности тренировочных нагрузок
* физическая и эмоциональная усталость
* приоритет – учёба
* нехватка внимания от тренера
* большое значение придается победам
 | 1 балл |
|  | *Отметьте основные направления в работе тренера по развитию осознанности у спортсменов в ходе тренировочного процесса. Можно выбрать несколько вариантов:** осмысленность действий
* неформальные отношения
* плановость
* диалог
* командообразование
* осмысленное отношение к телу
* осмысленное отношение к чувствам
 | 1 балл |
|  | *Выберите возрастную стадию (периодизация Э. Эриксона), когда формируется трудолюбие спортсмена, как черта характера:** до 1 года
* 1-3 года
* 3-6 лет
* 6-12 лет
 | 1 балл |
|  | *Отметьте название психического предстартового состояния, которому соответствует следующее описание: «Проявление безразличия, заторможенности, вялости, снижение всех вегетативных процессов»:** оптимальное боевое состояние
* самоуспокоенность
* предстартовая апатия
* предстартовая лихорадка
* предстартовая вялость
 | 1 балл |
|  | Отметьте *эффективные способы взаимодействия со спортсменом в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, как альтернатива «пустому усилию» (Бурно А.М.). Можно выбрать* *несколько вариантов:** мышечное сокращение
* игнорирование
* передвижение (переключение) внимания
* замечания
 | 1 балл |
|  | *Отметьте из предложенного списка «слова-крылья». Можно выбрать несколько вариантов:** У меня не получится
* Я намерен
* Я постараюсь
* Я могу
* Я не достоин
* Не хочу, но приходится
* Это невозможно
* У меня всё получится
 | 1 балл |
|  | *Отметьте основные способы развития навыков активации у спортсменов в ходе тренировочного процесса.* *Можно выбрать несколько вариантов:** Нервно-мышечная релаксация
* Арт-терапия
* Медитация
* Дыхательные практики с акцентом на вдох
* Дыхательные практики с акцентом на выдох
* ДПДГ
* Релаксация
* «Заземление»
* Визуализация силы
* Аутогенная тренировка
* Музыка
* Слова-самоприказы
 | 1 балл |
|  | Отметьте основные способы развития навыков релаксации у спортсменов в ходе тренировочного процесса. Можно выбрать несколько вариантов:* Нервно-мышечная релаксация
* Арт-терапия
* Медитация
* Дыхательные практики с акцентом на вдох
* Дыхательные практики с акцентом на выдох
* ДПДГ
* Релаксация
* «Заземление»
* Визуализация силы
* Аутогенная тренировка
* Музыка
* Слова-самоприказы
 | 1 балл |
|  | *Отметьте основные видимые физиологические симптомы состояния тревоги, страха:** расширенные зрачки
* слабый мышечный тонус
* горячие конечности
* тремор различных участков тела
* покраснение кожи лица
* медленный, низкий голос
* скованность
 | 1 балл |
|  | *Эустресс – это форма стресса, когда (отметьте нужный ответ):** Человек осознает свои проблемы, свое состояние. Организм мобилизуется и концентрируется на выполнение задач. У человека повышается активность. Он успешно справляется с поставленными задачами на работе и дома.
* Человек испытывает спад умственной активности. Работоспособность падает. Организм становится уязвим к различным заболеваниям.
 | 1 балл |
|  | *Отметьте ключевые параметры формулы психологического стресса. Можно выбрать несколько вариантов:** стрессогенность ситуации
* оценка ситуации
* волевое усилие
* психоэмоциональное состояние
* уверенность в себе
* мотивация
 | 1 балл |
|  | *Отметьте, какие основные параметры включает в себя процесс управления стрессом. Можно выбрать несколько вариантов:** управление стрессогенностью ситуации
* управление другими людьми
* управление своими психическими состояниями
* восстановление в случае чрезмерного стрессирования
* развитие умений, повышающих стрессоустойчивость
 | 1 балл |
|  | *Назовите основные параметры ментальной и психологической подготовленности спортсмена (Касаткин В.Н., Грушко А.И.)** «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями»
* «Навыки активации и релаксации»
* «Визуализация»
* «Работа в команде»
* «Вовлеченность и поток»
* «Самоэффективность»
* «Целеполагание»
* «Планирование»
* «Деятельность в условиях стресса»
* «Тайм-менеджмент»
* «Отношения с тренером»
* «Демотивация»
 | 1 балл |

**РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

# 5.1. Требования к квалификации педагогических/научно-педагогических кадров, представителей учреждений и организаций, обеспечивающих реализацию программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психология в спорте» реализуется работниками ФГБУ ФЦПСР, имеющими ученую степень (звание), или работниками ФГБУ ФЦПСР, обладающими большим практическим опытом работы в отрасли физической культуры и спорта (наличие профессионального образования обязательно). К реализации программ могут также привлекаться работники других образовательных организаций, представители социальных партнеров и т.д. по запросу Учреждения.

Педагогические/научно-педагогические работники и привлекаемые специалисты должны иметь:

* высшее образование по направлениям подготовки «Физическая культура», «Спорт» или соответствующее преподаваемой программе повышения
квалификации;
* при несоответствии имеющегося профессионального образования
преподаваемой программе повышения квалификации – опыт работы в области профессиональной деятельности, соответствующей преподаваемой
программе;
* стаж педагогической /научно-педагогической работы не менее одного года, при наличии ученой степени (звания) – без предъявления к стажу работы;
* отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью,
установленных законодательством Российской Федерации.

# 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

# Основная литература:

* Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 228 с.
* Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 198 с.
* Ильина Н.Л. Психология тренера: учебное пособие/ Н.Л. Ильина; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2016. – 109 с.
* Малкин В. Спорт – это психология: практическое пособие/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с.
* Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина; под ред. В.Н. Смоленцевой; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015.
* Психология физической культуры: учебник/ под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с.
* Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.К. Сафонов. – Москва : Спорт, 2017. – 289 с.

# Дополнительная литература:

* Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с.
* Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебно-методическое пособие / Г.Д. Бабушкин; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, кафедра психологии. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
* Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 247 с.
* Баданина Л.П. Основы общей психологии: учебное пособие / Л.П. Баданина. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2017. – 448 с.
* Бердюгина Н.П. Исследование «соревновательной активности» личности: монография / Н.П. Бердюгина. – Москва: Лаборатория книги, 2012. – 135 с.
* Ермаков В.А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В.А. Ермаков. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с.
* Останкина Е. Основы психической саморегуляции: учебное пособие / Е. Останкина; науч. ред. В.Г. Маралов; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Череповецкий государственный университет», факультет биологии и здоровья человека. – Череповец: Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с.
* Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд., доп. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.
* Смоленцева В.Н. Психология управления в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева, Т.В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 188 с.
* Бердюгина Н.П. Исследование «соревновательной активности» личности: монография / Н.П. Бердюгина. – Москва: Лаборатория книги, 2012. – 135 с.
* Николаева О.О. Тренер – педагог и психолог : монография / О.О. Николаева, К.К. Марков; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. – 249 с.

**5.3. Материально-технические условия реализации программы**

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (ФГБУ ФЦПСР) обладает соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам материально-технической базой, обеспечивающей проведение занятий по программе повышения квалификации, которые предусмотрены учебным планом.

Реализуемая программа повышения квалификации обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении занятий используется мультимедийное и дистанционное оборудование.

В ФГБУ ФЦПСР имеется доступ к печатным и электронным образовательным ресурсам (ЭОР), в том числе к размещенным в федеральных и региональных базах данных ЭОР.

1. Профессиональные компетенции сформированы на основе профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н [↑](#footnote-ref-1)