

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Принято на
Ученом совете ФГБОУ ВО «СГУС»
протокол №13
30.05.2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев

« 01 » июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА

Смоленск 2023

Содержание

1.	Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.1	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2	Цель и задачи 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	8
1.6	Документ, выдаваемый после завершения обучения	8
1.7	Организационно-педагогические условия реализации программы	8
2.	Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	10
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Учебный план	10
2.3	Рабочие программы учебных разделов	11
3.	Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	14
4.	Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	16
5.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	22
6.	Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	23

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера» (далее – ДПП ПК), реализуемая в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) «Тренер» (Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера» направлена на повышение профессионального мастерства тренеров и преподавателей высшей школы реализующих дисциплину «Психология ФКиС» в ВУЗе. Интеграция научно обоснованных психологических подходов и практических передовых достижений, представленная в программе повышения квалификации отразится на уровне психологической компетентности тренеров, а также будет способствовать внедрению психологических знаний в спортивную деятельность.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных разделов, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.09.2020 г.);
- Приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15

августа 2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями от 15.11.2013 г.);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»;

- Приказом Минтруда России от 28 марта 2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519)

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. №23 «О правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере дополнительного профессионального образования»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 января 2015 г. №ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учётом соответствующих профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1030/06, № ВК-1031/06, № ВК-1032/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;

- Уставом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утверждённым 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.);

- Положением «О порядке разработки, структуре и утверждения дополнительных профессиональных программ в Федеральном

государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» от 01 июля 2022 г.

1.2 Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера» направлена на совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.	С/03.6

Цель ДПП ПК:

обобщение теоретических знаний по психологическому сопровождению спортсмена, закрепление базовых практических умений организации и реализации психологической подготовки спортсменов в различных видах спорта, содействие формированию психологической культуры личности будущего специалиста.

Задачи ДПП ПК:

- формировать представление у слушателей о психологическом сопровождении спортсмена как раздела психологии физической культуры и спорта;
- приобрести опыт учета новых подходов в вопросах изучения личности спортсмена, психологии спортивной деятельности, мотивации, психических состояний и взаимоотношений в спорте;
- закрепить знания слушателей в общих вопросах обучения и воспитания в спорте, психологического анализа спортивной деятельности, спортивно-важных психических качеств; формирования самооценки и уверенности спортсмена;
- формировать у слушателей систему представления о роли, функциях и задачах спортивной психологии на современном этапе развития

общества, закономерностях психологической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном процессе, роли тренера и спортивного психолога.

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

Высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) в области физической культуры и спорта, допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера» слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК-3 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
тренерская	С/03.6	Формирование разносторонней и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ПК 3 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	Основные категории и понятия психологии физической культуры и спорта; места психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук; психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей; эмоционально-волевую сферу в процессе физического воспитания; влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды); методы его изучения и коррекции; психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре	Самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования	Способов спортивной психодиагностики; методов спортивного отбора

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК - 16 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 1 неделя.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые условия реализации ДПП ПК. Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Учебно-методическое и информационное обеспечение ДПП ПК. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПК: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и самостоятельные занятия и учебные работы, определенных учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

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

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта.

Реализация программы обеспечивается учебной и специальной научно-методической литературой, которая раскрывает основные направления деятельности по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся, повышению психологической культуры тренеров и учителей физической культуры.

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает проведение лекций в специальных аудиториях, оборудованных современными компьютерами, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии психологии спорта. Комплект наглядных материалов по вопросам психолого-педагогических аспектов профессионального мастерства тренера и преподавания в высшей школе, специализированные видеоматериалы для проведения лекций с применением дистанционной формы обучения.

Материально-техническое обеспечение ДПП ПК. Организация, реализующая ДПП ПК, должна располагать материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения: лекционных занятий, аудиторно-самостоятельной работы (в том числе, с применением информационных технологий) консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программам дисциплин.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации ДПП ПК, включает в себя лекционные аудитории, методические кабинеты, лаборатории, спортивные залы и площадки, оснащенные специализированным оборудованием.

Специфические требования к материально-техническому обеспечению каждой из реализуемых дисциплин представлены в соответствующих программах разделов.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4	4	1 неделя

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1.1	Общая, специальная, непосредственная и послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена	2	2	2			
1.2.	Формирование мотивационно-потребностной	3	2		2	1	

	сферы личности спортсмена						
1.3.	Волевая подготовка спортсмена	2	2	2			
1.4.	Формирование мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена	3	2		2	1	
1.5	Средства и методы психорегуляции в спорте	2			2		
1.6	Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен-родитель»	2		2			
	Итоговая аттестация	2				2	тест
	Итого	16	12	6	6	4	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Тема 1.1 Общая, специальная, непосредственная и послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена (лекция – 2 часа)

Психологическое сопровождение спортивной деятельности как система. Психологическая подготовка, психологическое обеспечение и психологическое сопровождение. Цель и задачи психологической подготовки, ее значение. Особенности психологической подготовки в избранном виде спорта, ее значение. Общая, специальная и непосредственная психологическая подготовка спортсмена (цель и задачи, средства и методы). Система звеньев специальной психологической подготовки спортсмена. Психическая готовность спортсмена, ее компоненты. Цель и задачи психологической подготовки спортсменов на послесоревновательном этапе.

Тема 1.2 Формирование личности спортсмена как задача психологической подготовки (практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 1 час)

Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного

внимания на развитие личности спортсмена. Уверенность и самооценка спортсменов, ее диагностика и формирование. Деформация самооценки. Психологический портрет личности выдающегося спортсмена. Спортивно-важные психические качества спортсмена: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность.

Тема 1.3 Волевая подготовка спортсмена (лекция – 2 часа)

Волевая подготовка как часть общей психологической подготовки. Волевые качества спортсмена, их характеристика (понятие, особенности проявления в спорте, диагностика и формирование). Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта. Препятствия и трудности в спорте. Воспитание волевых качеств. Практические рекомендации по самовоспитанию воли.

Тема 1.4 Формирование мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена (практическое занятие – 2 часа, самостоятельная работа – 1 час)

Мотивация спортивной деятельности, средства и методы ее формирования. Типы направленности личности спортсмена. Понятие мотив, мотивация, мотивационно-потребностная сфера. Соотношение между «хочу-могу-должен». Классификация мотивов спортивной деятельности. Мотивация достижения успеха и избегания неудачи. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства. Средства и методы формирования мотивации в спорте. Практические рекомендации по формированию мотивации в тренировочном процессе.

Целеполагание в спорте, его роль в деятельности спортсмена. Проблемы постановки целей. Технология целеполагания, средства и методы целеполагания. Психологический анализ подготовленности спортсмена. Анализ внутренних факторов, сильных и слабых сторон спортсмена. Анализ внешних факторов, что помогает и мешает спортсмену.

Тема 1.5 Средства и методы психорегуляции в профессиональной деятельности тренера (практическое занятие – 2 часа)

Гетерорегуляция в психологической подготовке спортсмена и тренера. Визуальные, кинестетические и аудиальные методы психорегуляции. Секундирование спортсмена. Формы речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена (Ю.Я.Киселев). Методы ауторегуляции в психологической подготовке спортсмена и тренера. Характеристика простейших методов ауторегуляции: контроль и регуляция внешней проявлений эмоций, изменение содержания сознания, самовнушение и самоубеждение. Характеристика комплексных методов ауторегуляции (аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, прогрессивная релаксация (Э.Джекобсон). Ментальный имаготренинг. Медитация. Дыхательные упражнения.

Тема 1.6 Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен-родитель» (лекция – 2 часа)

Отношения в системах: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-родитель», «родитель-тренер», «спортсмен-психолог», «тренер-психолог», их особенности. Личность тренера как руководителя спортивной команды, его статус и ролевые функции. Типология поведения родителей в спортивной деятельности. Влияние межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.2 Формирование мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена	Опрос	1
1.4 Формирование мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена	Опрос	1

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос по изученным темам, самоконтроль.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г.Д.Горбунов. – 6-е изд; перераб. и доп. – М.: Издательство ЮРАЙТ, 2022. – 269 с.

2. Родионов, А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / под общей редакцией А.В.Родионова. – 2-е изд. – М.: Издательство ЮРАЙТ; М.: Изд-во ГАОУ ВО МГПУ, 2019. – 211 с.

3. Родионов, А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А.В.Родионов [и др.]; под общ. ред. А.В.Родионова. – М.: Издательство ЮРАЙТ, 2020. – 251 с.

Дополнительная литература:

4. Ильин, Е.П. Психология спорта: учебник / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с.

2. Мельник, Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская; под ред. В.Г. Сивицкого. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

3. Маришук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л.Маришук, Ю.М.Блудов, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия / сост. И.П.Волков. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

5. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В.Цзен, Ю.В.Пахомов. – 2-е изд. – М.: Класс, 2006. – 272 с.

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1.1	Общая, специальная, непосредственная и послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена	ПК-3	– специфику общей, специальной, непосредственной и послесоревновательной психологической подготовки спортсмена; – особенности формирования личности спортсмена в процессе психологической подготовки; – особенности психологической подготовки тренера;	– анализировать спортивно-важные психические качества личности спортсмена; – подобрать упражнения для формирования мотивационно-потребностной и волевой сфер личности спортсмена; – охарактеризовать соперничество как социально-психологическое явление.	– технологией целеполагания, – средствами и методами профилактики эмоционального выгорания; – средствами методами психорегуляции; – методами диагностики и формирования уверенности и самооценки
1.2	Формирование мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена	ПК-3	– специфику общей, специальной, непосредственной и послесоревновательной психологической подготовки спортсмена; – особенности формирования личности спортсмена в процессе	– анализировать спортивно-важные психические качества личности спортсмена; – подобрать упражнения для формирования мотивационно-потребностной и волевой сфер личности спортсмена; – охарактеризовать соперничество как	– технологией целеполагания, – средствами и методами профилактики эмоционального выгорания; – средствами методами психорегуляции; – методами диагностики и формирования уверенности и самооценки.

			психологической подготовки; – особенности психологической подготовки тренера;	социально-психологическое явление.	
1.3	Волевая подготовка спортсмена	ПК-3	– специфику общей, специальной, непосредственно и послесоревновательной психологической подготовки спортсмена; – особенности формирования личности спортсмена в процессе психологической подготовки; – особенности психологической подготовки тренера;	– анализировать спортивно-важные психические качества личности спортсмена; – подобрать упражнения для формирования мотивационно-потребностной и волевой сфер личности спортсмена; – охарактеризовать соперничество как социально-психологическое явление.	– технологией целеполагания, – средствами и методами профилактики эмоционального выгорания; – средствами методами психорегуляции; – методами диагностики и формирования уверенности и самооценки.
1.4	Формирование мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена	ПК-3	– специфику общей, специальной, непосредственно и послесоревновательной психологической подготовки спортсмена; – особенности формирования личности спортсмена в процессе психологической подготовки; – особенности психологической подготовки тренера;	– анализировать спортивно-важные психические качества личности спортсмена; – подобрать упражнения для формирования мотивационно-потребностной и волевой сфер личности спортсмена; – охарактеризовать соперничество как социально-психологическое явление.	– технологией целеполагания, – средствами и методами профилактики эмоционального выгорания; – средствами методами психорегуляции; – методами диагностики и формирования уверенности и самооценки.
1.5	Средства и методы психорегуляции в спорте	ПК 3	– специфику общей, специальной, непосредственно и послесоревновательной	– анализировать спортивно-важные психические качества личности спортсмена; – подобрать	– технологией целеполагания, – средствами и методами профилактики эмоционального

			психологической подготовки спортсмена; – особенн ости формирования личности спортсмена в процессе психологической подготовки; – особенн ости психологической подготовки тренера	упражнения для формирования мотивационно-потребностной и волевой сфер личности спортсмена; – охарактери зовать соперничество как социально-психологическое явление.	выгорания; – средств ами методами психорегуляции; – метода ми диагностики и формирования уверенности и самооценки.
1.6	Взаимоотноше ния в системе «тренер- спортсмен- родитель»	ПК-3	– специф ику общей, специальной, непосредственно й и послесоревноват ельной психологической подготовки спортсмена; – особенн ости формирования личности спортсмена в процессе психологической подготовки; – особенн ости психологической подготовки тренера	– анализиро вать спортивно- важные психические качества личности спортсмена; – подобрать упражнения для формирования мотивационно-потребностной и волевой сфер личности спортсмена; – охарактери зовать соперничество как социально-психологическое явление.	– техноло гий целеполагания, – средств ами и методами профилактики эмоционального выгорания; – средств ами методами психорегуляции; – метода ми диагностики и формирования уверенности и самооценки.

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования. Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию Тестовые задания

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов. К каждому вопросу предложены варианты ответов. Выберите ответы, являющиеся, по Вашему мнению, правильными. В бланке ответов поставьте условный знак в

клеточке напротив буквы, соответствующей правильному ответу.

1. Психология физической культуры и спорта - ...

а) это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе;

б) исследование закономерностей психологической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований;

в) это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физической культуры и спорта.

2. Психология спорта - ...

а) исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований;

б) **реализация** образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, которые способствуют обеспечению физического и психического здоровья и гармоничного развития личности;

в) изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена.

3. Цель психологии спорта -

а) изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена;

б) изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд, спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях;

в) изучение психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки, социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

4. К разделам психологии спорта относятся (Выберите нужные ответы):

- а) обучение и воспитание в спорте;
- б) физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов;
- в) психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы),
- г) психология спортивного коллектива,
- д) когнитивная психология;
- ж) педагогическая психология;
- з) особенности соревновательной деятельности.

5. Волевая регуляция ...

а) это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности;

б) это свойство, подкрепляющееся посторонними раздражителями и тормозящее очаги возбуждения, обеспечивает достижение цели даже в неблагоприятных условиях;

в) это управление деятельностью спортсмена.

людей;

г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

15. Темперамент ...

а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;

б) качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;

в) качества определяющие поступки человека в отношении других людей;

г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

16. Волевые качества ...

а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;

б) качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;

в) качества определяющие поступки человека в отношении других людей;

г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

17. К структуре личности спортсмена относятся ... Выберите правильные ответы.

а) социально-психологическая подструктура;

б) психолого-педагогическая подструктура;

в) психологическая подструктура;

г) профессиональная подструктура;

д) медико-физиологическая подструктура;

е) медико-биологическая подструктура.

18. К факторам, обуславливающим отношения «тренер-спортсмен» относятся ... Выберите правильные ответы.

а) задачи деятельности;

б) система ценностей и потребности тренера;

в) представления тренера и спортсменов об их внешних отношениях.

19. Внешнее межличностное общение в спорте ...

а) реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнёров, выражающееся в форме речевых и неречевых обращений;

б) процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, который имеет своей целью намеренное влияние на поведение непосредственного партнёра;

в) процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств.

20. Специальная психологическая подготовка к соревнованию ...

а) формирование свойств личности и психических состояний,

которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений;

б) очень важная неотъемлемая часть спортивной деятельности спортсмена на протяжении всей его спортивной деятельности;

в) создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях и целостное проявление личности спортсмена.

21. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на ...

а) формирование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений;

б) простые и доступные способы – отключение и переключение перед соревнованием;

в) снижение предсоревновательной напряженности.

22. Психологическая подготовленность спортсмена к соревнованию – это

а) уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию.

б) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

в) кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

23. Психическая готовность — это

а) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

б) уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию.

в) кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

24. Психическая готовность спортсмена к соревнованию — это

а) кратковременное, динамическое состояние, предшествующее

выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

б) уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию.

в) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

25. К способам психологической подготовки спортсменов к соревнованиям...Выберете правильные ответы.

- а) контрольные мероприятия. б) товарищеские встречи.
 в) психофизические упражнения г) психотехнические упражнения.
 д) интеллектуальные задачи и (без физической нагрузки и технических действий).
 е) секундирование; ж) внушение

26. Установите взаимосвязь между элементами готовности спортсмена к соревнованиям и их характеристиками.

Элементы готовности	Характеристика
1. Трезвая уверенность в своих силах	а) Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований
2. Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу	б) Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию
3. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения	в) При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам
4. Высокая помехоустойчивость	г) Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели
5. Способность произвольно	д) Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной

управлять своими действиями, чувствами, поведением	деятельности, индивидуальности-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований
--	---

27. К вербальным методам психорегуляции относится:

- а) внушение,
- б) прыжки,
- в) растяжка,
- г) тренировка.

28. В какой позе не проводится аутогенная тренировка?

- а) лежа с закрытыми глазами,
- б) прыгая на батуте,
- в) в позе «кучера»,
- г) сидя с закрытыми глазами.

29. Вербальные методы отличаются от невербальных

- а) громкостью звуков,
- б) амплитудой движения,
- в) музыкальным сопровождением,
- г) наличием слов.

30. К методам гетерорегуляции относятся:

- а) массаж,
- б) идеомоторная тренировка,
- г) дыхательные упражнения,
- д) визуализация.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование темы	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.1	Общая, специальная, непосредственная и послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена	Смолдовская И.О.	к.п.н., доцент	доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «СГУС»
1.2	Формирование мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена	Мельник Е.В.	к.псих.н., доцент	доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «СГУС»
1.3	Волевая подготовка спортсмена	Смолдовская И.О.	к.п.н., доцент	доцент кафедры педагогики и психологии

				ФГБОУ ВО «СГУС»
1.4	Формирование мотивационно- потребностной сферы личности спортсмена	Мельник Е.В.	к.псих.н., доцент	доцент кафедры педагогике и психологии ФГБОУ ВО «СГУС»
1.5	Средства и методы психорегуляции в спорте	Мельник Е.В.	к.псих.н., доцент	доцент кафедры педагогике и психологии ФГБОУ ВО «СГУС»
1.6	Взаимоотношения в системе «тренер- спортсмен- родитель»	Смолдовская И.О.	к.п.н., доцент	доцент кафедры педагогике и психологии ФГБОУ ВО «СГУС»

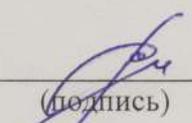
**6. Разработчики дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации**

к.п.н., доцент
Смолдовская И.О.



(подпись)

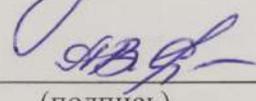
Согласовано:
И.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент



(подпись)

И.А.Дьячук

Декан ФДО
к.п.н., доцент

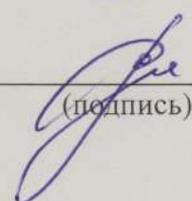


(подпись)

А.В.Мазурина

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендована к реализации на факультете дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС» решением от « 25 » мая 2023 г. протокол № 2

Председатель методического совета,
к.соц.н., доцент



(подпись)

И.А.Дьячук