

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК
Протокол №3 от «25» марта 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
«25» марта 2020 г.

**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ»

Рабочая программа

Санкт-Петербург
2020 год

1. Цель реализации программы

Цель – формирование у слушателей теоретических и практических знаний, умений и навыков по организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям на различных этапах и в соответствии с периодизацией многолетней системы спортивной подготовки.

2. Формализованные результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

Знать:

- виды, структуру и содержание психологической подготовки в спорте;
- преемственность и направленность психологической подготовки в спорте в соответствии с этапами и периодизацией многолетней спортивной подготовки;
- методы психологической подготовки на различных этапах спортивной подготовки;
- принципы организации и проведения психологической и психофизиологической диагностики индивидуальных особенностей спортсменов и их текущих психофизиологических состояний на различных этапах подготовки с учетом специфики избранного вида спорта и спортивной периодизации;
- определения основных понятий психологической подготовки в спорте;
- виды психолого-педагогических воздействий;
- структуру и содержание типологических комплексов свойств нервной системы;
- методы аппаратной психодиагностики.

уметь:

- обеспечить психологическую подготовку спортсменам в тренировочном процессе и в период соревнований;

- использовать в практике консультирования спортсменов и тренеров данные, получаемые с помощью аппаратных средств психодиагностического тестирования;

владеть:

- методами психолого-педагогических воздействий на психические состояния спортсменов;

- методикой психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки спортсменов к соревнованиям.

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта; спортсмены, тренеры, инструкторы-методисты, руководители организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, тренеры-преподаватели.

Продолжительность обучения – 24 часа.

Форма обучения: без отрыва от работы, с частичным отрывом от работы.

Режим занятий: 4-6 академических часов в день. Также возможно обучение по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации.

**Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Психологическая подготовка в спорте»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, час.	Практические занятия, час.
1	2	3	4	5
1	Модуль 1. Психологическая подготовка в системе спортивной подготовки	6 часов	3	3
1.1	Методологические основы курса	2 часа	2	0
1.2	Психологическая подготовка в системе спортивной подготовки	4 часа	1	3
2	Модуль 2. Психофизиологические состояния в спорте. Эмоциональная сфера спортсмена	6 часов	2	4
3	Модуль 3. Психофизиологические методы диагностики в спортивной деятельности	6 часов	3	3
4	Модуль 4. Современные методы психолого- педагогических воздействий в системе спортивной подготовки	6 часов	2	4
Итоговый контроль		Тестирование по результатам освоения программы		

График учебного процесса

**дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Психологическая подготовка в спорте»**

№ недели	Календарные дни						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Л, ПЗ,	Л, ПЗ, К	Л, ПЗ, К	Л, ПЗ, К	ПЗ, ИА	В	В

Обозначения: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, К-контроль, ИА - итоговая аттестация, В - выходные.

**Учебная программа
повышения квалификации
«Психологическая подготовка в спорте» (24 часа)**

Тема 1. Методологические основы курса (2 часа).

Изучение истории достижений отечественной науки «спортивная психология». Знакомство с основоположниками и ведущими исследователями и практическими деятелями нашей страны. Перечень теоретико-методологических подходов в спортивной психологии. Изучение основных направлений современной спортивной психологии в мире.

Тема 2. Психологическая подготовка в системе спортивной подготовки (4 часа).

Изучение нормативных документов, регламентирующих организацию и реализацию системы спортивной подготовки. Изучение периодизации спортивной подготовки. Роль тренера в осуществлении психологической подготовки спортсменов. Место психологической подготовки в системе многолетней спортивной подготовки. Виды психологической подготовки. Структура и содержание психологической подготовки в соответствии с этапами и периодизацией. Преемственность и направленность психологической подготовки. Психологическая готовность спортсмена и ее формирование. Соревновательная надежность. Психическое состояние. Структура психологической готовности. Направления психологической подготовки.

Различия в содержании общей психологической подготовке в зависимости от этапа. Последовательность осуществления психологического сопровождения спортсменов на спортивных мероприятиях. Структура научно-методического обеспечения спортивных команд ВСМ с учетом периодизации подготовки.

Тема 3. Психофизиологические состояния в спорте. Эмоциональная сфера спортсмена (2 часа).

Определение понятия «психофизиология», «психофизиология состояний человека». Виды предстартовых эмоциональных состояний спортсмена. Система условно-рефлекторных связей. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения. Тревога (тревожное ожидание) – один из наиболее распространенных видов предстартового напряжения. Чувство неуверенности в степени готовности. Причины неуверенности. Особенности личности. Заниженная самооценка, сомнения. Состояние благодушия, самоуспокоенности. Эмоциональная напряжённость. Спортивная злость. Состояние азарта. Нейродинамические характеристики в составе типологического комплекса свойств нервной системы. Страх. Бесстрашие. Состояние «Мёртвая точка». Волевое усилие спортсмена.

Тема 4. Психофизиологические методы диагностики в спортивной деятельности (3 часа).

Перечень методов диагностики психологических особенностей и контроля психофизиологических состояний спортсменов и их применение в соответствии с периодами спортивной подготовки. Методика планирования психолого-педагогических воздействий на основании индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки. Определение природных психологических особенностей программно-аппаратным комплексом «ПРОГНОЗ». Связь типологических особенностей с мотивами, способностями и эффективностью спортивной деятельности по Е.П.Ильину. Индивидуальные

психологические особенности, определяемые на основе типологических особенностей. Определение уровня и структуры энергообеспечения методом газоразрядной визуализации (ГРВ). Мониторинг текущего психофизиологического состояния спортсменов на тренировочном мероприятии. Связь между показателями текущего психофизиологического состояния и успешностью выступления на соревнованиях. Цель, содержание и реализация программы психологической подготовки, психических тренировок. Методы коррекции психофизиологических состояний спортсменов. Тест «Саморегуляция». Особенности произвольной саморегуляции. Использование биологической обратной связи – регистрация кожно-гальванической реакции (КГР).

Тема 5. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки (2 часа).

Определение понятия «Психолого-педагогическое воздействие». Психолого-педагогические методы: виды, характер и направленность. Методы педагогического воздействия, которые осуществляет тренер в своей работе. Средства и методы в системе спортивной подготовки. Психолого-педагогическая работа с мотивами. Самостоятельность спортсмена. Индивидуально-специализированная часть обучения психической регуляции. Фазы развития навыка психорегуляции. Психологические методы обучения психопрофилактике и коррекции.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2	Психологическая подготовка в системе спортивной подготовки (3 часа)
3	Психофизиологические состояния в спорте. Эмоциональная сфера спортсмена (4 часа)
4	Психофизиологические методы диагностики в спортивной деятельности (3 часа)
5	Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки (4 часа)

4. Материально-технические условия реализации программы

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

- компьютер;
- аппарат газоразрядной визуализации Biowell;
- программно-аппаратный комплекс «Прогноз-наука»;
- программно-аппаратный комплекс «VerimProNet»с адаптером КГР «Mind-Reflection»;
- дидактические материалы (презентации PowerPoint и др.)
- онлайн анкетирование.

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература к разделам курса: «Психологическая подготовка в спорте»:

Основная:

1. Инновационные методы контроля психологического состояния спортсменов-паралимпийцев : методическое пособие / К.Г. Коротков, А.К. Короткова А.А., Банаян; С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2016. – 28 с. – ISBN 978-5-9908946-2-4.

2. Формирование требований к структуре и содержанию комплексного контроля по программе научно-методического сопровождения : методическое пособие / А.А. Баряев, С.А. Воробьев, А.В. Иванов, А.А. Банаян ; С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2016. – 24 с. – ISBN 978-5-9906923-4-3.

3. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов ; С.-Петербург. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2017. – 52 с. – ISBN 978-5-9500738-0-9.

4. Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов, Л.В. Винокуров, Е.А. Киселева ; С.-Петерб. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 48 с. – ISBN 978-5-9500739-6-0.
5. Современные аспекты общей психологической подготовки в системе спортивной подготовки : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, Л.В. Винокуров, Е.А. Янина ; С.-Петерб. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2019. – 48 с. – ISBN 978-5-6041401-7-8.
6. Современные требования к структуре и содержанию общей психологической подготовки паралимпийцев : методическое пособие / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, Е.А. Янина ; С.-Петерб. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. – 32 с. – ISBN 978-5-6044828-1-0.
7. Методика применения психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса / А.А. Банаян, Е.А. Киселева; С.-Петерб. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, Министерство спорта РФ. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2021. – 28 с. – ISBN 978-5-6046224-6-9
8. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2010. – 352 с.
9. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2011. – 701 с.
10. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2005. – 412 с.
11. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2004 а. – 508 с.

12. Дроздовский А.К. Проявление типологических особенностей свойств нервной системы и психологических типов в образовании, профессиях, спорте и в семье. Опыт применения в научных исследованиях и на практике двигательных методик Е.П.Ильина для измерения свойств нервной системы: сборник авторских научных публикаций. – СПб: Изд-во «Реноме», 2017. – 299 с.

13. Коротков, К.Г. Инновационные технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации / К.Г.Коротков, А.К.Короткова. – М.: Советский Спорт, 2008. – 278 с.

Дополнительная:

1. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А.Таймазов, Я.В.Голуб. – СПб: Олимп СПб, 2004. – 400 с.

2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б.Стамбулова. – СПб: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

4. Теплов, Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: избранные психологические труды / Б.М.Теплов. - Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2009. – 640 с.

5. Толочек В.А. Влияние стиля тренера на результат спортсмена // Психологический журнал. – 1994. – Т.15, № 1. – С.147-153.

6. Входные требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

7. Требования к результатам обучения

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в онлайн формате по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца, в противном случае, слушателю предоставляется справка о прослушивании курса.

Перечень вопросов, выносимых на аттестацию в форме тестирования:

Вопросы к «Психологическая подготовка в спорте»:

Модуль 1. Психологическая подготовка в системе спортивной подготовки

1. Соревновательный, переходный, подготовительный и предсоревновательный периоды

- Не имеют определенного порядка
- Имеют определенный порядок
- Зависит от вида спорта

2. Психологическая подготовка в системе спортивной подготовки

- Является частью тактической подготовки
- Является частью теоретической подготовки
- Является самостоятельной частью

3. Формирование и развитие свойств личности в спорте относится к

- Общей психологической подготовке
- Специальной психологической подготовке
- Универсальной психологической подготовке

4. Управление своими действиями, мыслями, чувствами, реализация своей подготовленности – это психологическая готовность в

- Когнитивной сфере
- Поведенческой сфере
- Эмоциональной сфере

5. *Анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, тактико-тактические результаты соревновательной деятельности проводится при*

- Этапных комплексных обследований
- Текущих обследований
- Оценке соревновательной деятельности

Модуль 2 Психофизиологические состояния в спорте. Эмоциональная сфера спортсмена

1. *Предстартовое эмоциональное возбуждение*

- Зависит от воли и желания спортсмена
- Не зависит от воли и желания спортсмена
- Зависит от воли и желания тренера

2. *Спортивная злость*

- Помогает мобилизоваться
- Ослепляет спортсмена
- Все вышеперечисленное

3. *Особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности*

- Мёртвая точка
- Перенапряжение
- Самоуспокоенность

4. *Неудержимое стремление к соревнованию и желание во чтобы то ни было победить соперника являются признаками*

- Нервозности
- Азарта
- Тревоги

5. *Одна из причин неуверенности спортсмена*

- Недостаточное закрепление навыков
- Сильное эмоциональное и плохо контролируемое возбуждение
- Слабый противник

Модуль 3

1. *Методы коррекции психофизиологического состояния спортсменов включают в себя. Выберите все подходящие*

- Свето-звуковая стимуляция
- Суггестивное воздействие
- Групповые занятия

- Особенности индивидуального стиля деятельности определяется на основе типологических особенностей проявления основных свойств
 - Опорно-двигательной системы
 - Нервной системы
 - Иммунной системы
- 2. В какой период спортивной подготовки не следует диагностировать природные психологические особенности спортсмена**
- Подготовительный
 - Соревновательный
 - Переходный
- 3. Повышение способности к эффективному отдыху**
- Цель программы психических тренировок
 - Цель программы кондиционных тренировок
 - Цель программы поляризированных тренировок
- 4. Какая характеристика НЕ относится к особенностям психомоторики**
- Скорость напряжения мышц
 - Чувство равновесия
 - Непроизвольная память

Модуль 4

- 1. К психологическим методам обучения психопрофилактики и коррекции относятся:**
- Светозвуковая стимуляция
 - Гипноз
 - Идеомоторная тренировка
 - Все вышеперечисленное
- 2. Какой метод НЕ относится к психолого-педагогическим:**
- Воздействующий
 - Организационный
 - Действующий
- 3. Как называются психолого-педагогические воздействия, которые направлены на систему знаний человека и её преобразование**
- Поведенческие
 - Эмоциональные
 - Когнитивные

4. 1. Усвоение. 2. Практическое овладение 3. Ознакомление. Выберите правильный порядок фаз развития и тренировок навыков психорегуляции.

- 1, 2, 3
- 3, 1, 2
- 3, 2, 1

5. Группа методов, которые использует сам спортсмен

- Самовозобновляемость
- Самовоздействие
- Самосотрудничество

8. Составитель программы

Банаян Александра Анатольевна, кандидат психологических наук