

Министерство спорта Российской Федерации

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

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом  
ФГБУ СПбНИИФК

« 28 » июня 2023 г.,  
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ СПбНИИФК



С.А.Воробьев

« 28 » июня 2023 г.

**Дополнительная профессиональная образовательная программа  
повышения квалификации**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ТРЕНИРОВОЧНОМ  
ПРОЦЕССЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Санкт-Петербург  
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 дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	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	13
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения	13
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	13
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Учебный план	15
2.3. Рабочие программы учебных разделов	18
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	28
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	32
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	32
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	33



## 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенных трудовых функций: деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся, подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).

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

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психологические и физиологические аспекты подготовки спортивного резерва в тренировочном процессе и соревновательной деятельности» составляют:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта «тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952 н.;
- Устав Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

### 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций, обучающихся в области психологических и физиологических аспектов подготовки спортивного резерва в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий спортом	А/01.6
		Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	А/02.6
		Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий спортом	А/04.6
		Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни,	А/06.6



		моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	
		Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады	A/13.6
В	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/08.7
С	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	С/06.7

Обучающийся ДПП ПК должен овладеть способами решения следующих задач:

- Планирование содержания занятий спортом;
- Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения;
- Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады;
- Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивных сборных команд.

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

### 1.4 Планируемые результаты обучения

В процессе обучения слушатели овладеют следующими профессиональными компетенциями:

- ОПК 1 – способность содействовать процессу индивидуального развития занимающихся спортом с учетом их физиологических и психологических особенностей.
- ОПК 2 – способность выбирать психолого-педагогические технологии для повышения эффективности тренировочного процесса в соответствии с индивидуально-психологическими и возрастными особенностями занимающихся для формирования их осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения.



- ПК 1 – Способность планировать, организовывать и координировать работу тренерско-преподавательской бригады.
- ПК 2 - Способность планировать, организовывать и контролировать процесс научно-методического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
- ПК 3 – Способность анализировать данные физиологических, психофизиологических исследований и психологического тестирования и разрабатывать индивидуально-ориентированные программы спортивной подготовки.
- ПК 4 - Способность проводить спортивный отбор с учетом потенциала спортсмена, выявлять перспективных и одаренных спортсменов.

Планируемые результаты обучения: знания, умения, опыт

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт
Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/О 1.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.</li> <li>- Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</li> </ul>	ОПК 1, ОПК 2, ПК 1, ПК 2	Положения физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</li> <li>- Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>- Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>- Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирования, организации тренировочного процесса с учетом физиологических, психологических и гендерных особенностей занимающихся</li> <li>- обоснования выбора средств и методов обучения, психолого-педагогических и образовательных технологий</li> </ul>



<p>Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуально го подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией</p>	<p>A/0 2.6</p>	<p>Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку</p>	<p>ОПК 1, ОПК 2, ПК 2, ПК 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация спортивной ориентации: стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий;</li> <li>- Содержание спортивной ориентации как процесса: спортивное просвещение - ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивная консультация - организация и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивная адаптация - сам процесс тренировки в избранном виде спорта</li> <li>- Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся</li> <li>- Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>- Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку</li> </ul>	<p>Выбор методик спортивной ориентации и спортивного отбора</p>
--	--------------------	---	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности: педагогический отбор; психологический отбор; физиологический отбор</li> <li>- Методики спортивного отбора и спортивной ориентации</li> </ul>		
<p>Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом</p>	<p>A/0 4.6</p>	<p>Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса</p>	<p>ОПК 2, ПК 2, ПК 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития</li> <li>- Психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания</li> <li>- Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов</li> <li>- Содержание информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания</li> <li>- Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося</li> <li>- Разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка</li> <li>- Разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся</li> <li>- Создавать и применять в практике обучения в предметной области физической культуры рабочие программы, методические разработки, дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</li> </ul>	<p>Выбор релевантных форм психолого-педагогических воздействий и разработка программ подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.</p>



<p>Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения</p>	<p>A/0 6.6</p>	<p>Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>ОПК 2, ПК 2</p>	<p>- Сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности спортсменов и обучающихся, а также стратегий и способов взаимодействия</p> <p>- Социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения</p> <p>- Особенности применения разнообразных средств безопасности, сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>- Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры</p> <p>- Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p>Применение современных методик психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе.</p>
<p>Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады</p>	<p>A/1 3.6</p>	<p>- Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде</p>	<p>ОПК 1, ОПК 2, ПК 1, ПК 2</p>	<p>Коммуникационные технологии взаимодействия в коллективах специалистов с учетом специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</p> <p>- Правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений</p> <p>Правила пользования информационно-</p>	<p>- Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде;</p> <p>- Пользоваться коммуникациями по координации и руководству организацией тренировочного процесса</p>	<p>Планирование, организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады и процесса научно-методического обеспечения</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Координация взаимозаменяемости и проведения совместных мероприятий тренерами-преподавателями и иными специалистами, осуществляющими тренировочный процесс, в том числе при выездных мероприятиях</li> <li>- Контроль исполнения тренерско-преподавательской бригадой и специалистами, входящими в ее состав, утвержденных тренировочных программ и показателей работы</li> <li>- Подготовка докладов, презентаций и информационных сообщений по эффективности деятельности тренерско-преподавательской бригады</li> </ul>	коммуникационными технологиями и средствами связи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>с использованием бригадного метода работы;</li> <li>- Осуществлять разработку макета и подготовку докладов, презентаций и информационных сообщений.</li> </ul>	тренировочной и соревновательной деятельности.	
Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта,	В/0 8.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ информации о спортсменах, включенных в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), для принятия решения о переводе в основной состав спортивной сборной команды</li> <li>- Организация контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами на зачисление в резерв спортивной сборной команды муниципального</li> </ul>	ПК 2, ПК 3, ПК 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Положения возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека;</li> <li>- Методики спортивной ориентации и отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</li> <li>- Проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</li> </ul>	Выбор современных методик оценки и анализа данных физиологических, психофизиологических исследований и психологического тестирования проведение спортивного отбора с учетом потенциала спортсмена, выявление



спортивной дисциплине)		уровня, субъекта Российской Федерации		муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявлять уровень подготовки, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</li> <li>- Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки психологической и психофизиологической подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов</li> <li>- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, в том числе текстовыми редакторами, электронными таблицами, средствами подготовки презентаций, электронной почтой</li> </ul>	перспективных и одаренных спортсменов
Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта,	С/0 6.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</li> <li>- Анализ информации о спортсменах, включенных в резерв спортивной сборной</li> </ul>	ПК 2, ПК 3, ПК 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</li> <li>- Проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации</li> </ul>	Выбор современных методик оценки и анализа данных физиологических, психофизиологических исследований и

<p>спортивной дисциплине)</p>		<p>команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине), для принятия решения о переводе в основной состав спортивной сборной команды</p>	<p>физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности; физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека;</p> <p>- Методики спортивной ориентации и отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p>	<p>Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>- Выявлять уровень подготовки, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>- Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов</p> <p>- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>	<p>психологическое тестирование проведение спортивного отбора с учетом потенциала спортсмена, выявление перспективных и одаренных спортсменов.</p>
-------------------------------	--	---	--	---	--



### 1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

### 1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации государственного образца.

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

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

### Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и практических групповых занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Дополнительное оборудование:

- прибор газоразрядной визуализации “Bio-well”,
- прибор для измерения кожно гальванической реакции Verim,
- прибор Сигвет- Mindskin,
- прибор Прогноз-Сигвет,

- прибор светозвуковой стимуляции Лингвостим,
- прибор Сигвет- MSPI,
- прибор Сигвет- Команда,
- прибор Сигвет- Ритм.

## 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	2-8	3-6	2-3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному ФГБУ СПбНИИФК.

### 2.2 Учебный план



## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1 Психология и физиология в системе спортивной подготовки (16 часов)

#### Тема 1.1 Введение в курс

##### Психология и физиология (2 часа)

Классические и современные теории и подходы в психологии и физиологии. Психофизиология - понятие и определение. Особенности психологии в спорте. Особенности физиологии в спорте. Биопсихосоциальный подход в спорте.

#### Тема 1.2 Психологическая подготовка спортсмена. Структура и содержание (3 часа)

Психологическая подготовка в спорте. Периодизация психологической подготовки в спорте. Планирование программы психологической подготовки в спорте высших достижений. Виды, направления и задачи психологической подготовки спортсмена. Психолого-педагогические воздействия в спортивной деятельности.

#### Тема 1.3 Функциональные состояния в тренировочном процессе и соревновательной деятельности (4 часа)

Динамический стереотип и его роль в процессе воспитания и обучения. Виды функциональных состояний в спорте. Утомление, перенапряжение, перетренированность. Восстановление. Монотония. Регуляторы функциональных состояний. Оценка функционального состояния на основе психофизиологических показателей: вариабельность сердечного ритма, нагрузочные тесты, эргоспирометрия. Подбор оптимальных тренировочных нагрузок на основании данных психофизиологического тестирования.

#### Тема 1.4 Эмоции, психофизиологические состояния в тренировочном процессе и соревнованиях (5 часов)

Виды эмоций. Роль эмоционального компонента в формировании психологической готовности в спорте. Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность в спорте. Коммуникативные навыки, их проявление и развитие в спорте. Психофизиологические методы оценки неосознаваемых эмоциональных стимулов в спорте.

#### Тема 1.5 Стресс лимитирующие системы организма спортсмена (2 часа)

Центральные стресс-лимитирующие системы (ГАМК-эргическая, опиоидная, дофаминэргическая, серотонинэргическая). Периферические стресс-лимитирующие системы (вегетативная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная). Особенности реакции различных систем организма на стресс.

### Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.4	Эмоции, психофизиологические состояния в спорте, разрешение конфликтных ситуаций	4

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Изучить пункты с 1-3.3. Источник: дополнительная литература №2	1
1.2	Изучить пункты с 1-4.4. Источник: дополнительная литература №3	1

	Изучить пункты с 1-3.2. Источник: основная литература №4.	
1.3	Изучить раздел 2. Источник: основная литература №6	2

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**  
Тестирование, выполнение заданий для самостоятельной работы.

### Примерный перечень вопросов для тестирования к разделу 1

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 обследованиях
  - Текущих обследованиях
  - Оценке соревновательной деятельности
6. Предстартовое эмоциональное возбуждение
  - Зависит от воли и желания спортсмена
  - Не зависит от воли и желания спортсмена
  - Зависит от воли и желания тренера
7. Спортивная злость
  - Помогает мобилизоваться
  - Ослепляет спортсмена
  - Все вышеперечисленное
8. Особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности
  - Мёртвая точка
  - Перенапряжение
  - Самоуспокоенность
9. Неудержимое стремление к соревнованию и желание во чтобы то ни было победить соперника являются признаками
  - Нервозности
  - Азарта
  - Тревоги



10. Одна из причин неуверенности спортсмена
- Недостаточное закрепление навыков
  - Сильное эмоциональное и плохо контролируемое возбуждение
  - Слабый противник
11. Рефлексы, которые не могут быть усилены или заторможены по воле человека, осуществляются через нервную систему
- центральную
  - вегетативную
  - соматическую
  - периферическую
12. Слюноотделение у человека при виде лимона – рефлекс
- условный
  - безусловный
  - защитный
  - ориентировочный
13. Условное (внутреннее) торможение
- зависит от типа высшей нервной деятельности
  - появляется при возникновении более сильного раздражителя
  - вызывает формирование безусловных рефлексов
  - наступает при угасании условного рефлекса
14. При выработке условного рефлекса условный раздражитель должен
- действовать через 2 часа после безусловного
  - следовать сразу после безусловного
  - предшествовать безусловному
  - постепенно ослабляться
15. Центры условных рефлексов, в отличие от безусловных, расположены у человека в
- коре больших полушарий
  - продолговатом мозге
  - мозжечке
  - среднем мозге
16. Угасание условного рефлекса при не подкреплении его безусловным раздражителем – это
- безусловное торможение
  - условное торможение
  - рассудочное действие
  - осознанный поступок
17. Основу нервной деятельности человека и животных составляет
- мышление
  - инстинкт
  - возбуждение
  - рефлекс

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**  
*Основная литература:*

1. Ильин Е. Психология и физиология. Союз или конфронтация? Исторические очерки. – Litres, 2022.
2. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека [Текст] / Е.П.Ильин. - СПб: Питер, 2005. - 412 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.

4. Банаян А.А. и др. “Современные требования к структуре и содержанию общей психологической подготовки паралимпийцев” ФГБУ СПбНИИФК, 2020. - 32с.
5. Судаков К.В. (ред.) Физиологические основы и функциональные системы Курс лекций М.: Медицина 2000, С 465.
6. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / СПб.: Издательство "Олимп СПб.", 2004. - 400 с.

*Дополнительная литература:*

1. Алексеев А.В. Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии. / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте”. - Ростовн/Д: “Феникс”, 2004 - 192 с.
2. Банаян А.А. и др. “Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки” ФГБУ СПбНИИФК, 2018.- 48с.
3. Банаян А.А. и др. “Современные аспекты общей психологической подготовки в системе спортивной подготовки” ФГБУ СПбНИИФК, 2019. - 48с.;
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка), М.: Academia, 2003. - с.215-322.
5. Дроздовский А.К. Возможности и перспективы дифференциально-психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инновационный потенциал двигательных экспресс-методик Е.П.Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной - к интегративной психофизиологии / А.К.Дроздовский. - Санкт-Петербург: Ренеме, 2023. - 472 с.
6. Захарьева Н.Н. Физиологические основы геронтологии. Учебник для студентов спортивных вузов М.: 2011г, с.179.

*Другие информационные ресурсы:*

1. Электронная библиотека РУС «ГЦОЛИФК» <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
3. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
5. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **Раздел 2 Психофизиологические особенности спортсменов (32 часа)**

### **Тема 2.1 Индивидуальные типологические особенности спортсменов (8 часов)**

Типологический комплекс свойств нервной системы и его связь со способностями и мотивами к деятельности. Врожденные особенности интеллектуальной деятельности. Характеристики индивидуального стиля деятельности и тактика в спорте. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые врожденные особенности. Особенности психомоторики.

### **Тема 2.2 Психофизиологические особенности спортсменов различных возрастных периодов развития (8 часов)**

Возрастная периодизация. Комплексная характеристика основных периодов постнатального развития человека. Учет возрастных особенностей в тренировочном процессе. Возрастные особенности и соревновательная деятельность. Использование дидактических материалов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Тема 2.3 Сенситивные периоды развития в спорте (6 часов)**

Способы определения индивидуальных сенситивных периодов. Особенности проведения тренировочных занятий с учетом сенситивных периодов. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом специфики вида спорта и сенситивного периода.



Особенности технико-тактической и специальной физической подготовки в соответствии с сенситивным периодом.

**Тема 2.4 Физиологические основы формирования и развития двигательных навыков** (6 часов)

Физиология двигательного аппарата человека. Физиология позы (тонус мышц, центр тяжести, колебания, устойчивость). Развитие двигательных навыков спортсменов в тренировочном процессе. Формирование координаций в тренировочном процессе. Доминанта и двигательные координации в соревновательной деятельности. Развитие когнитивных способностей спортсменов. Контроль и оценка двигательных навыков и когнитивных способностей спортсменов. Влияние зрительного анализатора на деятельность мышц.

**Тема 2.5 Психологические и физиологические особенности ранней спортивной специализации** (4 часа)

Объективная тенденция развития омоложения современного спорта. Положительные и отрицательные эффекты ранней спортивной специализации. Трудности юных спортсменов в тренировочном процессе и на соревнованиях. Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен-родители». Информирование родителей. Этические и юридические аспекты работы с несовершеннолетними спортсменами.

#### Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	1) Врожденные особенности интеллектуальной деятельности. 2) Характеристики индивидуального стиля деятельности и тактика в спорте.	4
2.4	Контроль и оценка двигательных навыков и когнитивных способностей спортсменов	1
2.5	Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен-родители»	1

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Изучить главу 7 Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2009.	2
2.2	Анализ дидактических лекционных материалов, составление конспекта.	2
2.3	Составление индивидуального плана подготовки спортсмена для доклада	2
2.4	Составление рекомендаций на основе сенситивного периода развития спортсмена	1
2.5	Изучить литературный источник 1 дополнительной литературы	1

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

Составление презентации с докладом на 5 минут.

Структура доклада:

Тема: «Составление индивидуального плана специальной физической подготовки юного спортсмена с учетом его психофизиологических особенностей в избранном виде спорта». Презентация должна состоять из 5-7 слайдов и состоять из следующих элементов:

- цель, задачи;
- краткая характеристика сенситивного периода;



- план занятий на 1 микроцикл;
- рекомендации и предложения.

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

#### *Основная литература:*

1. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
2. Банаян А.А., Киселева Е.А. Методика применения психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса: Методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2021. – 28 с.
3. Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум / Д. Н. Волков, А. Е. Ловягина, С. В. Медников [и др.]. – 1-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 338 с. – (Профессиональное образование).
4. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / СПб.: Издательство "Олимп СПб.", 2004. - 400 с.

#### *Дополнительная литература:*

1. Хвацкая Е. Е., Латышева Н. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) // ВЕСТНИК. – 2015. – С. 194.
2. Банаян А.А. Типологические комплексы свойств нервной системы спортсменов-следж-хоккеистов различных игровых амплуа (спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата) / А.А. Банаян // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 4 (64). – С. 32-34.
3. Динамика психофизиологического состояния спортсменов с нарушением слуха в зависимости от особенностей психолого-педагогических воздействий / А.А. Банаян, И.Г. Иванова, М.И. Билялетдинов, В.В. Муравьев-Андрейчук // Адаптивная физическая культура. – 2018. – №3 (75). – С. 28-29.
4. Дроздовский А.К. Возможности и перспективы дифференциально-психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инновационный потенциал двигательных экспресс-методик Е.П.Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной - к интегративной психофизиологии / А.К.Дроздовский. - Санкт-Петербург: Реноме, 2023. - 472 с.
5. Дроздовский А.К. Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности и спорта в век цифровых технологий. Опыт применения в научных исследованиях и на практике двигательных экспресс-методик Е.П.Ильина для измерения свойств нервной системы человека: сб.авторских научных публикаций. - СПб.: "Реноме", 2019. - 256 с.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации"

#### *Другие информационные ресурсы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>



### Раздел 3 Психофизиологические и психологические методы диагностики спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности (34 часа)

**Тема 3.1** Методы оценки физиологических показателей и функциональных резервов спортсмена (10 часов)

Методы психофизиологического тестирования в спорте. Планирование процедуры оценки физиологических показателей и функциональных резервов в тренировочном процессе. Направленность тренировочного процесса и вариабельность сердечного ритма. Диагностика перетренированности спортсмена. Нагрузочные тесты. Использование данных оценки функциональных резервов спортсмена при подготовке к соревнованиям.

**Тема 3.2** Определение одаренных спортсменов (10 часов)

Одаренность в спорте. Диагностика задатков и способностей ребенка для определения его предрасположенности к виду/видам спорта. Роль типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы в спортивном отборе и спортивной специализации.

**Тема 3.3** Оценка навыка психической саморегуляции (6 часов)

Основные понятия психической саморегуляции. Методы саморегуляции психического состояния: вербальные и невербальные. Комплексные методы психической саморегуляции. Способы оценки навыка психической саморегуляции. Аппаратные методы оценки выраженности навыка психической саморегуляции в спорте.

**Тема 3.4** Мониторинг психофизиологического состояния спортсмена (4 часа)

Мониторинг психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации (ГРВ) в тренировочном процессе и во время соревнований. Оценка психоэнергетических показателей. Интерпретация результатов мониторинга.

**Тема 3.5** Психологическое тестирование и анкетирование в спорте (4 часа)

Виды психологического тестирования. Основные психодиагностические методики (RX-1, СОСН, POMS, интервью и др.). Определение мотивации спортсмена в тренировочном процессе, до и после соревнований. Диагностика самооценки соревновательной надежности спортсмена. Психодиагностические методики в работе с родителями спортсменов. Оценка и интерпретация результатов тестирования и анкетирования.

#### Перечень практических занятий раздела 3

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	1) Планирование процедуры оценки физиологических показателей и функциональных резервов в тренировочном процессе.	2
	2) Нагрузочные тесты для оценки функциональных резервов	2
	3) Анализ данных оценки функциональных резервов спортсмена при подготовке к соревнованиям	2
3.2	1) Методы диагностики врожденных психофизиологических особенностей спортсменов	2
	2) Планирование и проведение процедуры диагностики задатков и способностей человека	2
	3) Анализ данных диагностики типологического комплекса свойств нервной системы для использования в спортивном отборе	2
3.3	1) Планирование и проведение процедуры оценки выраженности навыка психической саморегуляции спортсменов	2
		2



	2) Анализ данных оценки психической саморегуляции и составление рекомендаций	
3.4	Планирование, организация и проведение мониторинга психофизиологического состояния спортсменов в тренировочном процессе и на соревнованиях	2
3.5	Анализ результатов психологического тестирования в спорте	2

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Составить план мероприятий по оценке физиологических резервов спортсмена	2
3.2	Провести анализ данных диагностики врожденных психофизиологических особенностей, графически представить результаты и их описать.	2
3.3	Провести анализ данных оценки навыка психической саморегуляции, графически представить результаты и их описать.	1
3.4	Провести анализ данных мониторинга психофизиологического состояния спортсмена, графически представить результаты и их описать.	1
3.5	Провести анализ данных психологического тестирования	1

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

Составление отчета в виде презентации с докладом на 5 минут.

Структура доклада:

Доклад «Планирование и проведение мероприятий спортивного отбора и анализ результатов». Презентация должна состоять из 7-10 слайдов и состоять из следующих элементов:

- этапы мероприятий;
- цель, задачи;
- краткая характеристика методов;
- результаты исследования;
- выводы, рекомендации и предложения;
- личный вклад докладчика в проведенное исследование.

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

Основная литература:

1. Голуб Я.В. Методики оценки, формирования и коррекции психофизиологической совместимости в малых спортивных группах и системе «тренер-спортмен» с учетом возрастных особенностей и квалификации: Методические рекомендации / Я.В.Голуб, М.П. Гаврилова. - Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2021. - 28с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебник для бакалавриата и магистратуры. – 6-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2019 – 269 с.
3. Ловягина А. Е. Теория и методы психической саморегуляции. – СПб.: Скифия-принт, 2020. – 144 с.



4. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / СПб.: Издательство "Олимп СПб.", 2004. - 400 с.
5. Банаян А.А., Иванова И.Г., Билялетдинов М.И., Винокуров Л.В., Киселева Е.А. 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. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. - 48с.

*Дополнительная литература:*

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте // Ростов: Изд-во Феникс, 2006. – 352 с.
2. Банаян А. А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж) // Автореф. канд. психол. наук, СПб. – 2020. - 24 с.
3. Иванова И. Г. и др. Динамика психофизиологического состояния спортсменов с нарушениями слуха в зависимости от особенностей психолого-педагогических воздействий // Адаптивная физическая культура. – 2018. – №. 3. – С. 28-29.
4. Иванова И. Г. и др. Особенности произвольной саморегуляции у спортсменов-паралимпийцев с поражением опорно-двигательного аппарата различных спортивных классов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №. 6 (184). – С. 440-448.
5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
6. Хвацкая Е. Е. и др. Психологическая диагностика в структуре первичного отбора детей для начала занятий спортом // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2019. – С. 436-439.
7. Шелков О. М. и др. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №. 3. – С. 31-35.

*Другие информационные ресурсы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

#### **Раздел 4 Методы коррекции неблагоприятных состояний в спорте (24 часа)**

##### **Тема 4.1 Методы биологической обратной связи (БОС) в спорте (10 часов)**

Понятие биологической обратной связи. Показания для использования БОС в спорте. Виды БОС и решаемые задачи (ЭЭГ, ЭКГ, дыхание, КГР, ЭМГ, стабилметрия, метроном). Методики БОС, анализ эффективности при различных состояниях. Аппаратура для проведения БОС. БОС технологии для мобильных устройств - возможности самостоятельного использования.

##### **Тема 4.2 Методы сенсорной стимуляции (8 часов)**

Современные аппаратные комплексы для сенсорной стимуляции. Нейросенсорная стимуляция. Светозвуковая стимуляция. Полисенсорная стимуляция для формирования необходимого уровня активации. Электрофизиологические методы оптимизации



психоэмоционального состояния (транскраниальная стимуляция, tDCS). Автоматизированная психокоррекция. Метод сенсорной переработки информации.

**Тема 4.3 Аутотренинг, идеомоторная тренировка, ментальный тренинг (6 часов)**  
Аутогенная тренировка и ее модификации. Ментальный тренинг: его разновидности и способы применения. Смешанный формат психологической подготовки: очный и дистанционный.

<b>Перечень практических занятий раздела</b>		
Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.1	1) Аппаратура для проведения БОС	2
	2) Виды БОС и решаемые задачи (ЭЭГ, ЭКГ, дыхание, КГР, ЭМГ, стабилметрия, метроном)	2
	3) Методики БОС, анализ эффективности при различных состояниях	2
4.2	1) Современные аппаратные комплексы для сенсорной стимуляции. Нейросенсорная стимуляция	2
	2) Светозвуковая стимуляция. Полисенсорная стимуляция для формирования необходимого уровня активации.	2
4.3	1) Аутогенная тренировка и ее модификации. Идеомоторная тренировка	2
	2) Ментальный тренинг: его разновидности и способы применения	2

<b>Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу</b>		
Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Постановка задачи и обоснование выбора одного или нескольких видов биологической обратной связи для повышения эффективности тренировочного процесса в избранном виде спорта.	2
4.2	Выбор аппаратных комплексов для проведения коррекционных мероприятий в тренировочном процессе и его обоснование с учетом конкретного периода спортивной подготовки в избранном виде спорта	2
4.3	Составление текста аутогенной тренировки для избранного вида спорта	1

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

Составление плана проведения коррекционных мероприятий в виде презентации с докладом на 5 минут.

Структура доклада:

Тема: «Планирование мероприятий по коррекции неблагоприятных состояний спортсмена в соответствии с периодом подготовки в избранном виде спорта». Презентация должна состоять из 7-10 слайдов и состоять из следующих элементов:

- этапы мероприятий;
- цель, задачи;
- краткая характеристика методов и аппаратных средств;
- разработанный для избранного вида спорта текст аутогенной тренировки;
- личный вклад докладчика в проведенное исследование.



## Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

### *Основная литература:*

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте // Ростов: Изд-во Феникс, 2006. – 352 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебник для бакалавриата и магистратуры. – 6-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2019 – 269 с.
3. Ловягина А. Е. Теория и методы психической саморегуляции. – СПб.: Скифия-принт, 2020. – 144 с.
4. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции. – Харьков: ООО «Институт прикладной психологии «Гуманитарный центр», 2017. – 360 с.
5. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / СПб.: Издательство "Олимп СПб.", 2004. - 400 с.

### *Дополнительная литература:*

1. Банаян, А. А. Цифровизация физической культуры и спорта: перспективы отечественных разработок / А. А. Банаян, В. В. Георгиади // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития: Всероссийская научно-практическая конференция, Санкт-Петербург, 24–25 ноября 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Медиапапир", 2022. – С. 102-112.
2. Банаян А. А., Киселева Е.А. Методика применения психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса. 2021. – 28 с.
3. Коротков К. Г., Короткова А. К., Банаян А. А. Инновационные методы контроля психологического состояния спортсменов-паралимпийцев. – 2016.
4. Лашкуль А. К., Банаян А. А. Разработка и реализация смешанного формата психологической подготовки в спорте в условиях вынужденных социальных ограничений, вызванных пандемией //Вестник спортивной науки. – 2022. – №. 5. – С. 76-79.
5. Шипицина Л.М., Вартанян И.А. Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения. – М.: Академия, 2008. – 432 с.
6. Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии. – М., 2003.

### *Другие информационные ресурсы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **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	<b>Психология и физиология в системе спортивной подготовки</b>	ОПК 1, ОПК 2, ПК 1, ПК 2	Положения психологии и физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности Коммуникационные технологии взаимодействия в коллективах специалистов с учетом специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности	-Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки - Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта -Пользоваться коммуникациями по координации и руководству организацией тренировочного процесса с использованием бригадного метода работы - Осуществлять разработку макета и подготовку докладов, презентаций и информационных сообщений	Планирование, организация тренировочного процесса с учетом физиологических, психологических и возрастных особенностей занимающихся; -обоснование выбора средств и методов обучения, психолого-педагогических и образовательных технологий
1.1	Введение в курс. Психология и физиология				
1.2	Психологическая подготовка спортсмена. Структура и содержание				
1.3	Функциональные состояния в тренировочном процессе и соревновательной деятельности				
1.4	Эмоции, психофизиологические состояния в тренировочном процессе и соревнованиях				
1.5	Стресс лимитирующие системы организма спортсмена				
2	<b>Психофизиологические особенности спортсменов</b>	ОПК 1, ОПК 2, ПК 1, ПК 2	-Физиологические, психологические и возрастные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; -Знание методик контроля и оценки физиологических, психологических параметров человека.	- Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта - Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	- Планирование, организация и проведение тренировочного процесса с учетом физиологических, психологических и возрастных особенностей занимающихся; -Обоснование
2.1	Индивидуальные типологические особенности спортсменов				
2.2	Психофизиологические особенности спортсменов различных возрастных периодов развития				
2.3	Сенситивные периоды развития в спорте				



2.4	Физиологические основы формирования и развития двигательных навыков				выбора средств и методов спортивного отбора, спортивной специализации.
2.5	Психологические и физиологические особенности ранней спортивной специализации				
3	<b>Психофизиологические и психологические методы диагностики спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности</b>	ОПК 1, ОПК 2, ПК 2, ПК 4			
3.1	Методы оценки физиологических показателей и функциональных резервов спортсмена		- Содержание методик ориентации к занятиям <b>ым</b> видом спорта; к выбору <b>ивной</b> специализации в <b>да</b> спорта; к определению <b>ьной</b> структуры многолетней <b>, динамики</b> нагрузок и темпов <b>жений</b> ; к установлению <b>кторов</b> подготовленности к <b>ельной</b> деятельности, <b>оказать</b> решающее влияние <b>спортивных</b> результатов - Характер и количество <b>применяемых</b> методов для <b>оценки</b> спортивной	- Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся - Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта - Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в <b>организациях</b> , осуществляющих спортивную подготовку	Выбор методик спортивной ориентации и спортивного отбора, планировать и организовывать мероприятия спортивной ориентации, координировать работу специалистов по научно-методическому
3.2	Определение одаренных спортсменов				
3.3	Оценка навыка психической саморегуляции				
3.4	Мониторинг психофизиологического состояния спортсмена				

3.5	Психологическое тестирование и анкетирование в спорте		<p>одаренности: педагогический отбор; психологический отбор; физиологический отбор</p> <p>- Методики спортивного отбора и ориентации</p> <p>Организация спортивной ориентации: 1) стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий; 2) стадия целенаправленной и многосторонней связи спортсмена в сфере спорта высших достижений</p>	<p>обеспечению спортивной подготовки</p>
4	<b>Методы коррекции психофизиологического состояния в спорте</b>			
4.1	Методы биологической обратной связи (БОС) в спорте	ПК 1, ПК 2, ПК 3	<p>- Особенности применения разнообразных средств безопасности, сохранения и укрепления здоровья</p> <p>- Правила использования приборов объективного контроля, технических средств и устройств, средств измерений</p> <p>- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>	<p>- Обоснование выбора средств и методов обучения, психолого-педагогических и образовательных технологий, методик оценки и коррекции психофизиологического состояния в тренировочном процессе;</p> <p>- Координация работы научно-методического обеспечения спортивной подготовки</p>
4.2	Методы сенсорной стимуляции			
4.3	Аутотренинг, идеомоторная тренировка, ментальный тренинг		<p>- Применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания</p> <p>- Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося;</p> <p>- Разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка</p> <p>- Разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся</p> <p>- Создавать и применять в практике обучения в предметной области физической культуры рабочие программы, методические разработки, дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</p> <p>- Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	



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

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – защита группового проекта «Спортивный отбор и программа подготовки спортсменов в мезоцикле в избранном виде спорта по результатам тестирований».

Слушатели делятся на группы и разрабатывают совместный проект в виде презентации с представлением наглядно-графической информации по индивидуальным результатам проведенных на практических занятиях тестирований, с описанием, обоснованием и интерпретацией данных. Доклад представляет один представитель от группы разработчиков. Время выступления - 5 -10 минут.

##### **Структура доклада для итоговой аттестации:**

Доклад «Спортивный отбор и планирование подготовки спортсменов в мезоцикле в избранном виде спорта по результатам тестирований». Презентация должна состоять из 10-15 слайдов и состоять из следующих элементов:

- цель, задачи;
- этапы мероприятий;
- методы и аппаратные средства и их краткая характеристика, обоснование выбора;
- участники исследования;
- результаты тестирований и их анализ;
- выводы/заключение;
- планирование подготовки спортсмена в избранном виде спорта на основании данных тестирований;
- рекомендации;
- распределение обязанностей в группе при разработке проекта и вклад докладчика в разработку.

##### **Критерии оценивания результатов тестирования**

Оценка «зачтено» выставляется, если в проекте представлены все требуемые элементы, использованы инфо-графические компоненты, докладчик ответил на все дополнительные вопросы комиссии.

Оценка «не зачтено» выставляется, если докладчик не выполнил требования, предъявляемые к проекту, не смог ответить на дополнительные вопросы.

#### **5. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», «Психология», «Психология физической культуры и спорта», «Педагогика и психология», наличие ученой степени.

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

### 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Сведения о штатных научно-педагогических работниках (внешних совместителях), привлекаемых к реализации программы, приводятся в форме таблицы:

№	ФИО преподавателя, реализующего программу	Условия привлечения (штатный, внутренний совместитель, внешний совместитель, по договору)	Должность, ученая степень, ученое звание	Перечень читаемых дисциплин	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации	Сведения о дополнительном профессиональном образовании	Научно-педагогический стаж
1	Банаян А.А.	штатный	Заведующий лабораторией, кандидат психол. наук	Раздел 1,2,3,4	Образование высшее Санкт-Петербургский государственный университет по специальности «география», квалификация – экономико-географ. преподаватель географии, 1996г. Санкт-Петербургский государственный университет по специальности «психология», квалификация – психолог. Преподаватель психологии, 2007 г. канд. психол. наук 13.00.04, 2020 г.	Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт, 2021г., НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Экспресс методы диагностики и коррекции психофизиологического состояния, 2022, ФГБУ СПбНИИФК. Психологические технологии работы со спортсменами, 2023.	13
2	Голуб Я.В.	штатный	Заведующий сектором, кандидат медицинских наук	Раздел 1,2,3,4	Образование: высшее, Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт, по специальности «Лечебное дело», квалификация – врач, 1992г. Профессиональная переподготовка в Международной академии экспертизы и оценки, по программе «Психология», 2018 г., канд. мед.наук 14.00.25	Функционирование электронной информационно-образовательной среды образовательной организации, 2019 год, ФГБУ СПбНИИФК.	20



3	Георгиади В.В.	штатны й	младший сотрудник	науч. Раздел 2,3	Образование: высшее, Санкт-Петербургский государственный технический университет, по специальности «Гидротехническое строительство», квалификация инженер-строитель-гидротехник, 1997 г. Профессиональная переподготовка в Московской академии профессиональных компетенций, по программе «Педагогика и психология», 2019 г.	Спортивная психология, 2020г. Психологическая подготовка в спорте, 2022г., ФГБУ СПбНИИФК Экспресс методы диагностики и коррекции психофизиологического состояния, 2022, ФГБУ СПбНИИФК Психологические технологии работы со спортсменами, 2023, ННГУ Лобачевского.	3
4	Шуняева Н.В.	штатны й	Лаборант-исследователь	Раздел 2,3,4	Образование высшее, Санкт-Петербургский государственный университет по программе магистратуры «Психология физической культуры и спорта», 2022г.»	Психологическая подготовка в спорте, 2022г., ФГБУ СПбНИИФК Экспресс методы диагностики и коррекции психофизиологического состояния, 2022, ФГБУ СПбНИИФК Психологические технологии работы со спортсменами, 2023, ННГУ Лобачевского	2