

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИОМЕДИЦИНЫ И СПОРТА»**



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Ректор  
Тиунова О.В.  
«06» марта 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

**г. Москва, 2018 г.**

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации «Спортивная психология» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации в редакции с изменениями от 01.05.2017 г.;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от «15» января 2013 г. № 10 «О Федеральных государственных требованиях к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от «01» июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Программа направлена на повышение квалификации и уровня компетентности слушателей по вопросам психологической подготовки спортсменов, психологии здорового образа жизни, а также технологий успешной самореализации в качестве спортивного психолога, коуча, психолога-консультанта, тренера, преподавателя, спортивного врача.

Программа предназначена для обучения специалистов спортивных организаций, медицинских учреждений со средним или высшим педагогическим, психологическим, социологическим и медицинским профессиональным образованием.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

### **2.1. Цель программы:**

формирование у слушателей курса необходимых и достаточных знаний, умений и навыков для самостоятельной реализации (в пределах профессиональной компетенции) системы психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки.

### **2.2. Задачи курса:**

1) Ознакомление со спецификой спортивной деятельности, теорией и методикой физического воспитания и спорта, основными задачами спортивного психолога, системой психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности, занятий физической культурой и массовым спортом.

2) Обучение эффективному взаимодействию со всеми участниками спортивной деятельности: руководителем спортивной организации, тренерским составом, спортивной командой, родителями юных спортсменов и спортсменами различной квалификации.

3) Изучение содержательных, методических и организационных аспектов психологической подготовки спортсменов различной квалификации.

4) Освоение основных методик психодиагностики, психорегуляции, коррекции неблагоприятных психофизических состояний, формирования боевой (предстартовой) готовности.

**2.3. Базовый уровень образования обучаемых:** среднее профессиональное образование, высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) педагогического, психологического, социологического и медицинского профиля.

**2.4. Форма обучения:** очно-заочная форма обучения.

**2.5. Общий объем учебной нагрузки:** 72 академических часа.

### **2.6. Планируемые результаты обучения:**

В результате освоения настоящей дополнительной профессиональной программы слушатель должен обладать следующими универсальными и предметно-специализированными компетенциями:

- знание нормативно-правовых основ действующего законодательства, регулирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта;
- способность самостоятельно определять причины негативных психологических состояний спортсмена и тренера, выполнять своевременные действия по их профилактике и коррекции;
- способность планировать и проводить мероприятия по психологическому обеспечению спортивной подготовки на различных её этапах, контролировать психофизическое состояние физкультурников и спортсменов;
- способность работать с контрольно-измерительным оборудованием, необходимым и достаточным для проведения психодиагностики и оценки предстартового состояния спортсмена;
- владение основными принципами профилактики психоэмоционального утомления и профессионального выгорания у тренеров и спортсменов;
- способность заполнять учетно-отчетной документацию, проводить психолого-педагогические наблюдения в условиях тренировочного процесса и соревнований.

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

**Знать:**

- основы взаимодействия психики и физического тела человека в двигательной деятельности.
- психологические закономерности профессиональной самореализации спортсмена и тренера;
- психоэмоциональные проблемы, возникающие в профессиональной деятельности тренера и спортсмена-профессионала, а также методы их решения;
- основные принципы проведения консультирования и психодиагностики спортсменов различного возраста, спортивной квалификации и специализации;
- особенности и принципы организации индивидуальной и групповой диагностики;
- психоэмоциональные проблемы, возникающие в профессиональной деятельности тренера и спортсмена-профессионала, а также методы их решения;
- психологические закономерности профессиональной самореализации спортсмена и тренера;

**Уметь:**

- проводить диагностику индивидуально-личностных характеристик, влияющих на результативность соревновательной деятельности и успешную самореализацию тренера;
- применять методики выявления и устранения межличностных проблем в командной и индивидуальной работе спортсменов.
- планировать и осуществлять научные исследования, в том числе с применением современных аппаратных методов, статистической обработки и анализа данных.
- консультировать спортсменов и тренеров,
- формировать индивидуальные программы психологической подготовки и др.

**Владеть:**

- методами наблюдения в процессе занятий спортом;
- социально-психологическим анализом взаимовлияний в команде;
- навыками организации группового тестирования в рамках этапных комплексных обследований, на подготовительном и соревновательном этапах подготовки, а также в работе с лицами разного возраста и пола, посещающими спортивные школы, спортивно-оздоровительные клубы и др.;
- психофизиологическими и психологическими методиками диагностики индивидуальных особенностей и текущих состояний индивида;
- технологией подготовки отчетов, заключений и рекомендаций.

- навыками оказания экстренной психологической помощи спортсменам и лицам разного возраста, занимающимся спортом.

Слушателям, успешно освоившим программу/прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

**2.7. Актуальность Программы:** В отличие от существующих, данная Программа обучения построена на практическом многолетнем опыте работы сотрудников Научно-методического объединения «Лаборатория физической культуры и практической психологии» со спортсменами различной квалификации и тренерским составом. Большое внимание уделяется и практическому опыту психологической подготовки спортсменов, изложенных отечественными и зарубежными авторами.

Впервые в практике повышения квалификации психологов и тренерского состава материал курса изложен в виде системы психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки, что позволяет повысить эффективность работы со спортсменами сразу после прохождения данной Программы. Непременным условием обучения является последующее очное или заочное консультирование (супервизия) всех слушателей данного Курса.

### 3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1.1. Организация учебного процесса.

Учебный процесс организован в очно-заочной форме, возможна прерывистая программа обучения.

Для его проведения разработан учебно-методический комплекс, достаточный для эффективного освоения содержания учебной программы, который включает в себя:

- учебная программа;
- учебно-методические материалы для учащегося;
- обучающие ресурсы (методические рекомендации, видео-материалы, слайд-лекции, Интернет-ресурсы)
- индивидуальные практические задания.

**3.1.2. Заочная часть обучения (7 дней):** Первые пять дней работа со слушателями проходит в форме заочных консультаций по Skype и e-mail.

- Слушателям высылаются методические материалы (систематизированный практический опыт отечественных спортивных психологов) для самостоятельного изучения, проходит индивидуальное консультирование, ответы на вопросы, уточнение специфики работы каждого, проводится оперативная помощь в решении их актуальных производственных задач. Такое общение позволяет преподавателям заранее скорректировать базовую программу под индивидуальные задачи и интересы слушателей группы, а также подготовить дополнительный «раздаточный» материал.

- Слушатели отвечают на контрольные вопросы, проводят само тестирование, что позволяет основную часть учебного времени уделить освоению умений и практическим навыкам.

- За это время слушатели успевают познакомиться с тематическими материалами сайта Научно-методического объединения «Лаборатория физической культуры и практической психологии» и в дальнейшем их эффективно использовать.

- Для слушателей-москвичей и тех, кто приехал на Курсы на несколько дней раньше, организуется посещение спортивных соревнований (при условии совпадения даты соревнований с заочной неделей обучения), где совместно проводим психолого-педагогические наблюдения (результаты которых позже обсуждаем в аудитории), а также общаемся с тренерским составом. Остальные слушатели получают это задание в виде «домашнего».

Заочный компонент обучения включает:

- самостоятельное изучение слушателями десяти методических пособий, присланных им в электронном виде (Тиунова, О.В. Повышение эффективности работы средств массовой информации в пропаганде физической культуры, спорта, здорового образа жизни в Российской Федерации [Текст] / О.В.Тиунова, Д.А.Фильченков - М. - Товарищество научных изданий КМК, 2017. - 82 с.; Тиунова, О.В. Мотивация к ведению здорового образа жизни, использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, самосовершенствования, самовоспитания и социальной адаптации [Текст] / О.В.Тиунова, Д.А.Фильченков - М. - Товарищество научных изданий КМК, 2017. - 86 с.; Тиунова, О.В. Использование различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом [Текст] : методические рекомендации / О.В. Тиунова, Д.А. Фильченков, М.В. Томилова - М. - Советский спорт, 2013.- 38 с.; Тиунова О.В. Мотивация достижений в спортивной деятельности. Методические рекомендации – М., ФГОУ ГШВСМ, М., ТрансЛит, 2007, - 32 с., Тиунова О.В. Индивидуальные задания и групповые тренинги. Методические рекомендации – М., ФГОУ ГШВСМ, М., ТрансЛит, 2007, - 24 с.; Тиунова О.В., Злобин А.Е. Актуальные вопросы психологии и менеджмента в спорте. Методические рекомендации – М., ФГОУ ГШВСМ, М., ТрансЛит, 2007, - 32 с.; Тиунова О.В., Самохина А.Ю., Гортинская А.В. Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена ФГОУ "Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России", М., РКонсульт, 2006, - 34 с.; Тиунова О.В. Реализация тренером психолого-педагогических умений ФГОУ "Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России", М., РКонсульт, 2006, - 32 с.; Тиунова О.В. Психологическая самоподготовка спортсмена ФГОУ "Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России", М., РКонсульт, 2006, - 34 с.; Тиунова О.В. Формирование психологической готовности к соревнованиям ФГОУ "Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России", М., РКонсульт, 2006, - 32 с.; Тиунова О.В. Коррекция неблагоприятных психоэмоциональных состояний в спорте ФГОУ "Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России", М., РКонсульт, 2006, - 36 с.).

- выполнение слушателями трёх практических заданий (знакомство с современной технологией работы со спортсменами высокой квалификации, юными спортсменами и их родителями, тренерским составом - <http://www.self-master-lab.ru>; апробирование теста «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» - <http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm>; проведение психолого-педагогических наблюдений в условиях соревнований),

- проведение руководителем Курса серии индивидуальных консультаций со слушателями (e-mail, Skype) по вопросам их профессиональной реализации.

**3.1.3. Очный компонент обучения (5 дней)** реализуется на базе Института. В соответствии с Программой занятий слушателям представляется тематический материал, основанный на анализе зарубежной литературы и практическом опыте сотрудников НМО «Лаборатория физической культуры и практической психологии». В ходе обучения слушатели знакомятся с рядом аппаратных и диагностических методик, получают рекомендации по их приобретению и использованию. Задача обучения – сформировать систему психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки с учетом особенностей той или иной спортивной организации, различных форм работы психолога, а также его личного опыта.

Очный компонент обучения включает проведение лекционных и практических занятий в учебной аудитории по семи темам:

- «Основы психологии физического воспитания и спорта»
- «Реализация тренером психолого-педагогических умений»
- «Психолог в команде»,

- «Психодиагностика в спорте»,
- «Психологическая подготовка спортсмена»,
- «Психология здоровья»,
- «Основы самоорганизации и самореализации спортивного психолога»

### 3.2. Методы контроля:

- методы текущего контроля: оценка практической работы в группе преподавателем, оценка выполнения индивидуальных заданий.
- методы итогового контроля: заполнение опросника, письменная сдача итогового зачета рассматривается как практический результат применения знаний и навыков, полученных в результате изучения курса.

### 3.3. Методы обучения:

Программой предусмотрены лекционные и практические занятия (самостоятельную работу обучающихся, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), проведение промежуточного контроля освоения материала. Обучение обеспечивается учебно-методической документацией и материалами (электронными), практическими заданиями.

Самостоятельная работа слушателей является составной частью учебного процесса и проводится под руководством преподавателей. Во время обучения осуществляется организационно-методическая и техническая поддержка по телекоммуникационным каналам связи или посредством сети «Интернет». Объем часов самостоятельной работы слушателей не ограничивается данной программой и зависит от индивидуальных способностей, навыков, знаний и мотивации обучаемых.

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4.3. **Категория слушателей:** психологи, педагоги, тренеры, инструкторы, спортивные врачи.

4.4. **Требования к квалификации слушателей:** среднее профессиональное образование, высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) педагогического, психологического, социологического и медицинского профиля.

### 4.5. Расчет учебного времени

Общая трудоемкость – 72 ч., из них лекции - 40 ч., практические занятия – 32 ч.

Форма обучения: очно-заочная.

Срок обучения – 12 дней.

Режим занятий - 5 раз в неделю.

Продолжительность занятий в день - 6-8 ак.ч.

### 4.6. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе:	
			лекции	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	«Основы психологии физического воспитания и спорта»	8	4	4
2.	«Реализация тренером психолого-педагогических умений»	8	4	4
3.	«Психолог в команде»	12	8	4
4.	«Психодиагностика в спорте»	8	4	4

5.	«Психологическая подготовка спортсмена»	24	14	10
6.	«Психология здоровья»	4	2	2
7.	«Основы самоорганизации и самореализации спортивного психолога»	8	4	4
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>32</b>
<i>Итоговая аттестация по учебному курсу:</i>		<i>Письменные ответы на вопросы зачета.</i>		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>		<b>72 часа</b>		

#### 4.7.Содержание тем

##### ТЕМА №1.

##### ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Психологические основы физической, технической и тактической подготовки. Методологические проблемы современной спортивной психологии.

Задачи психолога в комплексном научно-практическом обеспечении спорта высших достижений. Опыт работы ведущих отечественных и зарубежных спортивных психологов. Современная система психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки.

Психологические особенности детского и юношеского спорта.

Модель работы психологической службы на базе Училища олимпийского резерва.

Личность и организация деятельности спортивного психолога.

Личностные качества и профессионализм спортивного психолога.

Специфические особенности спортивной среды.

Принципы взаимодействия психолога с потенциальными «заказчиками» - руководителями спортивных федераций, клубов и др.

Менеджмент в спорте.

Принципы эффективного сотрудничества. Особенности финансирования в спорте. Влияние условий контракта на мотивацию и командные взаимоотношения. Вопросы освещения спорта в СМИ. Спонсорство в спорте. Агрессия в спорте и вокруг него. Развитие спорта как зрелища.

Психологические основы менеджмента в спорте.

##### ТЕМА №2.

##### РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНЕРОМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

Принципы взаимодействия психолога с главным тренером команды.

Личностные качества и авторитет тренера. Феномен лидерства. Диагностика направленности личности тренера. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.

Психология спортивной группы. Групповая сплоченность. Микроклимат команды. Соперничество и дружба. Агрессивность в спорте. Особенности работы тренера с женщинами спортсменками.

Формирование отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса. Эффективное общение, правильное использование поощрений и наказаний.

Особенности индивидуальной работы тренера со спортсменом. Обучение спортсменов релаксации в условиях тренировочных занятий, использованию специальных формулировок самовнушения.

Экстренная психологическая помощь.

### ТЕМА №3.

#### ПСИХОЛОГ В КОМАНДЕ

Специфика современного профессионального спорта.

Психологические аспекты индивидуальной спортивной карьеры. Прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов.

Принципы эффективного сотрудничества с членами спортивной команды.

Разработка тематических опросников, их использование, обработка и анализ полученных результатов.

Хронометраж и расчет моторной плотности тренировочного занятия. Технология проведения психолого-педагогических наблюдений в условиях соревновательной деятельности. Психологические аспекты использования индивидуальной соревновательной статистики спортсмена.

Решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровне: «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда», «спортсмен-тренер».

Работа психолога на соревновательном этапе: «предстартовая» психологическая подготовка, психологическая поддержка во время проведения соревнований, совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований.

Использование технических средств и технологий мобильной связи в работе спортивного психолога.

### ТЕМА №4.

#### ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ

Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсменов.

Психологическое тестирование спортсменов как начальное звено системного психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки. Цель, задачи и методы психологического и психофизиологического тестирования.

Психодиагностика свойств нервной системы, личностных особенностей, психических состояний. Методы исследования спортивно-значимых качеств и особенностей поведения, мотивационной направленности личности, особенностей эмоционально-личностной сферы, коммуникативной сферы и др. Особенности проведения психодиагностики (индивидуальное и групповое тестирования), тестирование в режиме on-line.

Особенности личности и внутренние «ресурсы» спортсмена.

Программы психологического обследования сборных команд (углубленное, этапное, текущее обследование). Проведение заочного мониторинга психофизического состояния спортсмена и его коррекция.

Технология подготовки индивидуальных заключений спортсменам, отчета тренеру, индивидуальных и общекомандных рекомендаций. Инструментальное (аппаратурное) оснащение спортивного психолога

### ТЕМА №5.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Тренировка психологических умений и навыков. Индивидуальные задания и групповые тренинги в психологической подготовке спортсменов.

Обучение релаксации. Психорегулирующая тренировка - активизация и мобилизация. Использование специальных формулировок самовнушения. Повышение концентрации внимания. Волевая подготовка спортсмена. Тренировка уверенности в себе. Использование механизмов идеомоторики во время тренировочных занятий.

Методы психологической подготовки с использованием биологической обратной связи. Самоконтроль как часть психологической подготовки. Самопрограммирование.

Коррекция неблагоприятных психоэмоциональных состояний в спорте.

Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов. Психологическая реакция на неудачи и спортивные травмы. Тревожность и стресс. Методы профилактики дисгармонии и стресса. Коррекция неблагоприятных психоэмоциональных



состояний в период подготовки к старту, во время проведения соревнований и после выступления.

Рекомендации по улучшению концентрации внимания, снятию скованности, регуляции уровня возбуждения.

Методы восстановления работоспособности. Анализ опыта побед и поражений. Профилактика и устранение «выгорания».

Формирование психологической готовности к соревнованиям.

Состояние психологической готовности (оптимальное боевое состояние). Методики психологической подготовки к соревнованиям.

Содержание общей психологической подготовки к соревнованиям. Психологической подготовки к конкретному соревнованию. Оперативная психологическая подготовка к соревнованию.

Методы настройки на выполнение конкретной деятельности. Развитие мотивации достижений и соревновательности. Внутренняя и внешняя мотивация.

Принципы постановки лично-ориентированных целей.

Индивидуальная работа психолога со спортсменом.

Особенности психологического консультирования в спорте. Консультирование по вопросам спортивной психологии и по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не спортивных вопросов. Алгоритм проведения индивидуальной консультации перед ответственным соревнованием. Разработка индивидуальных программ психологической подготовки к ответственным соревнованиям и коррекции неблагоприятных состояний.

Тестирование в практике психологического консультирования спортсменов.

Анализ ключевых моментов тренировочной и соревновательной деятельности, подготовка практических рекомендаций. Анализ видеозаписей спортивных выступлений. Индивидуальные задания в психологической подготовке спортсмена.

Спортивный дневник как основа психологической самоподготовки спортсмена. Специфические особенности консультирования юных спортсменов. Консультирование родителей юных спортсменов.

Индивидуальные психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и др., в т.ч. с использованием специальных компьютерных программ биоуправления.

Заочное оказание экстренной психологической помощи в спорте.

Оценка результатов психологического консультирования.

## ТЕМА №6.

### ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Влияние физической культуры и спорта на психическое развитие человека. Основы мотивации к здоровому образу жизни. Психологические основы самореализации человека в спортивной деятельности и фитнесе.

Физические нагрузки и индивидуальные особенности занимающихся.

Вопросы безопасности предоставления спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг.

Менеджмент физкультурно-спортивной организации.

## ТЕМА №7.

### ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Основы андрологии и акмеологии. Самоопределение, самоорганизация, самопостроение и самореализация как базовые этапы становления личности.

Психологические основы эффективной организации труда и построения индивидуальной карьеры. Технология организации и проведения диссертационного исследования.

**Примечание:** преподаватель вправе по своему усмотрению вносить изменения в организацию процесса обучения, регламентированные данной учебной программой, но не более чем на 10-15%.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, основанные на следующих принципах обучения:

- систематичности и последовательности,
- целеполагания,
- доступности и наглядности,
- крупноблочного, компактного изложения родственных вопросов,
- единства теории и практики,
- научности,
- прикладной направленности,
- учета предметной специфики учебного курса
- ориентации на определенную парадигму обучения и на применение соответствующей технологии обучения,
- соответствия данного Курса научной специальности «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»,
- сознательности, самостоятельности, творчества и активности учащихся; к учащимся.
- индивидуального подхода, учета возрастных, индивидуальных особенностей учащихся, а также их профессионального и жизненного опыта.

Реализация дополнительной профессиональной программы «Спортивная психология» обеспечивается кадрами преподавателей, имеющими базовое образование соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (специалистами в области физической культуры, спорта, практической и спортивной психологии, спортивного менеджмента) и систематически повышающими свою квалификацию.

Данная программа может быть использована в качестве базовой при повышении квалификации с большим количеством учебных часов, профессиональной подготовке и обучении в форме стажировки.

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Слушатель считается успешно закончившим обучение, если он:

- изучил теоретический материал и подтвердил полученные знания положительными результатами тестирования;
- участвовал во всех запланированных лекционных и практических занятиях и получил положительную оценку;
- получил положительные оценки за выполнение контрольных практических заданий;

Освоение дополнительной профессиональной программы завершается итоговой аттестацией в форме зачета - ответа на контрольные вопросы.

Итоговая аттестация слушателей зависит от полноты и качества данных им ответов.

В качестве итоговой аттестации слушатели курса должны письменно ответить на следующие **вопросы зачета**:

- 1) Назовите известных Вам отечественных и зарубежных спортивных психологов.
- 2) Назовите основные составляющие системы психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки.
- 3) Перечислите диагностические методики, эффективность которых Вы проверили на собственном опыте.
- 4) Перечислите несколько возможных причин снижения спортивной результативности юного спортсмена и ваши практические действия.

<i>Причины</i>	<i>Действия</i>

5) *Какие формы мотивации спортсменов Вы бы посоветовали использовать тренеру во второй половине спортивного сезона:*

6) *На какие информативные, на ваш взгляд, признаки (факторы, показатели) следует обращать внимание при проведении психолого-педагогических наблюдений на соревнованиях:*

7) *Какой тест Вы можете использовать для оперативной оценки психофизиологического состояния спортсмена:*

8) *Каким методам (способам, видам) психологической подготовки Вы можете обучить спортсмена:*

9) *С чего Вы начинаете работу, если ни спортсмен, ни тренер не могут четко сформулировать «запрос»:*

10) *В каких «смежных» областях практической психологии Вы смогли бы работать, имея опыт и знания спортивного психолога:*

## **7. ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

Для проведения занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой: проекционное оборудование, экран, компьютер, магнитно-маркерная доска, а также бланковые и инструментальные методики тестирования.

Программное обеспечение: фрагменты учебных фильмов, компьютерные программы, аудио и видео материалы, методические рекомендации.

### **7.1. Нормативно-правовое обеспечение:**

- Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ) (часть 1)
- Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 13.07.2015)
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации в редакции с изменениями от 01.05.2017 г.;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от «15» января 2013 г. № 10 «О Федеральных государственных требованиях к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от «01» июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### **7.2. Основная литература:**

1. Алексеев А.В. Психологическая подготовка в теннисе.- Ростов: «Феникс», 2005. – 120с.

2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь справочник по психологической диагностике.- СПб.: Питер, 2006. -528 с.

3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 –224с.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.- М.: «Физкультура и спорт», 2006 –208с.

5. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец.№2114 «Физ.воспитание». – Просвящение, 1985. – 335 с.

6. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности- СПб: Издательство «Питер», 2000.-560 с.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» - М.: Просвящение, 1987. – 287 с
8. Киселёв Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 –328с.
9. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения.- М.: Советский спорт, 2009 – 276 с.
10. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет [Текст]/ Г.А.Кузьменко.- М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
11. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств [Текст]: учебное пособие / Г.А.Кузьменко.- М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
12. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов.- М.: Просвещение, 2005.- 256 с.
13. Психология физической культуры: учебник/под ред.Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. -624 с.
14. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.-672с.
15. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для ВУЗов.- М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2004.-576с.
16. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско-юношеского спорта:учебник для студентов высших учебных заведений/ А.В.Родионов, В.А.Родионов – М.: Физическая культура, 2013. - 277 с.
17. Собчик Л.Н. МВЦ – метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство.- СПб.: Речь, 2001.- 112 с.
18. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия.- М.: Советский спорт, 2005. – 286с.
19. Таймазов Р.А., Голубь Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции). - СПб.: Издательство «Олимп СПб», 2004 –400с.
20. Тиунова О.В. Формирование психологической готовности к соревнованиям, ФГОУ "Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России", М., РКонсульт, 2006 г. -32 с.
21. Тиунова О.В., Самохина А.Ю., Гортинская А.В. Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсульт,
22. Тиунова О.В. Реализация тренером психолого-педагогических умений. – М., ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», РКонсульт, 2006 г. – 32 с.
23. Тиунова О.В. Психологическая самоподготовка спортсмена. ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсульт, 2006 г.- 32 с.
24. Тиунова О.В. Коррекция неблагоприятных психоэмоциональных состояний в спорте. ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсульт, 2006 г.-28 с.
25. Тиунова О.В. Индивидуальные задания и групповые тренинги в психологической подготовке спортсменов. ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсульт, 2007 г.- 24 с.
26. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003 –64с.

27. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев, Олимпийская литература, 2001. –335 с

### **7.3. Дополнительная литература:**

1. Дневник вратаря/ Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. - Минск 2011. – 176 с
2. Завадски В.А. Развитие организационных навыков у специалистов физической культуры. Методическое пособие.- М.: Де Ново, 2004.-35 с.
3. Костюхина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие. - М.: «Физическая культура», 2005. –200с.
4. Малкин В., Рогалева Л. Спорт - это психология. - М.: Спорт, 2015. – 176 с
5. Мартенс Райнер Успешный тренер./перевод с англ./ - М.: Человек, 2014. – 440 с
6. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджера.- М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.
7. Практикум по спортивной психологии /Под ред. Волкова И.П.- СПб.: Питер, 2002 –288 с
8. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации./Автор-составитель А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2002 .- 700 с.
9. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2005. – 246 с.
10. Таноян Х.А. Основы управления подготовкой специалиста по физической культуре.- М.: Издательства РЗИЛП, 2001, 335 с.
11. Томич М. Основы менеджмента в спорте.- М., 2005.- 352 с.

### **7.4. Интернет-ресурсы:**

1. Научно-методическое объединение «Лаборатория физической культуры и практической психологии» - <http://www.self-master-lab.ru>
2. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <http://fcpsr.ru>
3. ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» г. Москвы - <http://cstsk.ru>
4. МАОУ ДО СДЮСШОР «Вымпел» - <http://вымпел-калуга.рф>
5. <http://www.psy.msu.ru/educat/dnevn/special/sport/index.html>,
6. <http://psy.sportedu.ru/>,
7. <http://psycheportal.ru/test.php>.