

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Садиева Марина Станиславовна
 Должность: Проректор по образовательной деятельности
 Дата подписания: 30.05.2025 09:46:10
 Уникальный программный ключ:
 dfadd478b96da38f4770fc03fd2ef012ad35f139

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
 (ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)**

«Психологическое сопровождение спортсмена»

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1.	Современные тенденции развития спортивной психологии.	
1.1	Введение в курс «Психологическое сопровождение спортсмена»	<i>Лекция:</i> Цель, задачи, структура и основное содержание курса. Психологическое сопровождение спортсмена как неотъемлемая часть современного учебно-тренировочного процесса. Место и роль тренера-преподавателя в процессе психологического сопровождения спортсмена.
1.2	Актуальные проблемы и основные направления современной спортивной психологии	<i>Лекция:</i> Учебно-тренировочный процесс как объект спортивной психологии. Соревновательная деятельность как объект спортивной психологии. Проблемы мотивации к систематическим занятиям спортом спортсменов разной квалификации. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации как одна из актуальных проблем современной спортивной психологии. <i>Самостоятельная работа:</i> Выявление основных проблем и направлений спортивной психологии актуальные для избранного вида спорта на основании анализа научно-методической литературы (научных статей).
2.	Психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности	
2.1	Проявление психических процессов в контексте спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Характеристика познавательных психических процессов памяти и внимания. Особенности развития и проявления памяти и внимания в спортивной деятельности. Виды и типы восприятия. Проявление мыслительных процессов у занимающихся в ходе спортивной подготовки. <i>Самостоятельная работа:</i> Ознакомление с методиками тестирования внимания и памяти детей и подростков.
2.2	Факторы эффективной спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Психологические аспекты двигательной активности. Психологическая готовность к спортивной деятельности. Психологические особенности обучения двигательным действиям. Способности к эффективной двигательной деятельности. Мотивация как важнейший фактор эффективной спортивной деятельности. Изучение мотивации в спорте. Признаки и параметры группы в спортивной команде. Особенности руководства командой. Критерии профессиональной пригодности в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Компоненты спортивной пригодности. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение методики выделения значимых факторов спортивной деятельности.
2.3	Психологические основы спортивной подготовки	<i>Лекции:</i> Индивидуализация физической подготовки спортсмена с учётом психологических особенностей. Психологические основы технической подготовки. Общие положения и основные понятия. Психологические особенности совершенствования техники. Психологические основы тактической подготовки. Тактическая подготовка в спорте. Средства и методы тактической подготовки. Психологические основы предсоревновательной подготовки.

		<p>Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена накануне соревнований.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотрение вопросов секундирования и актуализации ресурсных возможностей спортсмена.</p>
2.4	Средства и методы спортивной психологии	<p><i>Лекции:</i> Средства спортивной психологии. Основные методы спортивной психологии. Основы спортивной психодиагностики. Основы проектирования диагностических методик. Особенности компьютерной психодиагностики. Особенности проведения психодиагностических исследований в спорте. Психологическая подготовленность (на примере сложнокоординационных видов спорта). Психолого-педагогический анализ сложнокоординационных видов спорта. Качества личности высококвалифицированных спортсменов наиболее значимые в сложнокоординационных видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение рассмотренных на лекции методик психодиагностики: содержания тестовых заданий и принципов создания диагностических комплексов для психологической подготовки в избранном виде спорта.</p>
2.5	Психология тренировочного процесса	<p><i>Лекции:</i> Психологические основы эффективности тренировочного процесса (принципы: сознательности, активности, эмоциональности тренировочных занятий, систематичности, прогрессирования и оптимальной трудности заданий, подкрепления, индивидуализации обучения и тренировки, моделирования соревновательной деятельности). Психологические аспекты эффективного формирования двигательных умений и навыков. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованиям.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение технологии моделирование соревновательной ситуации на тренировочных занятиях.</p>
2.6	Психология спортивной карьеры	<p><i>Лекции:</i> Этапы и особенности спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов). Проблемы и трудности на различных этапах спортивной карьеры. Способы и приемы преодоления кризиса. Цена спортивной карьеры. Удовлетворенность спортивной карьерой. Особенности спортивной карьеры у мужчин и женщин.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение причин и симптомов различных кризисов спортивной карьеры.</p>
3.	Деятельность тренера в рамках психологической подготовки спортсмена	
3.1	Психологические особенности деятельности тренера	<p><i>Лекции:</i> Психологические особенности тренерской деятельности. Функции тренера. Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров. Социально-психологические особенности взаимоотношения тренеров со спортсменами. Типы (стили) руководства тренеров. Специфика деятельности тренера в спортивной школе. Специфика руководства женскими спортивными коллективами. Социально-психологические особенности принятия тренером новой команды.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение особенностей проведения и обработки результатов тестирования спортсменов по методике «Тренер – спортсмен», а также использования их в учебно-</p>

		тренировочном процессе.
3.2	Общение тренера со спортсменами	<i>Лекции:</i> Роль и эффективность общения тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами. Стили общения тренера. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение особенностей психологического такта и культуры речи тренера.
3.3	Психология конфликтов в спортивных коллективах	<i>Лекции:</i> Конфликтные ситуации и конфликты. Фазы развития конфликта. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Типы отношения тренеров к конфликтам. Исходы конфликтных ситуаций. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации. Управления конфликтами. <i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение теории управления конфликтами.
3.4	Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Психологический климат и межличностные отношения в спортивной команде (коллективе). Сплоченность команды и ее измерение. Сплоченность и эффективность деятельности. Факторы, влияющие на сплоченность команды. Психологическая совместимость. Соперничество (конкуренция) и сплоченность. <i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение методики тестирования «Социометрия и оценка группы» (конфиденциально).
4.	Организация и осуществление психологического сопровождения спортсменов в современных условиях	
4.1	Психология личности спортсмена и ее формирование в процессе занятий спортом	<i>Лекции:</i> Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Агрессия и агрессивность спортсменов. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Эффект соперничества как социально-психологическое явление. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение основных положений спортивной этики.
4.2	Индивидуально-типические особенности спортсмена и их проявление в спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности. Способности и типологические особенности свойств нервной системы. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности. <i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение методик психологического тестирования для определения пригодности к спортивной деятельности.
4.3	Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. Мертвая точка и второе дыхание. Состояние утомления. Состояние, вызываемое монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности. <i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение основных характеристик разных предстартовых эмоциональных состояний и

		способов их регуляции.
4.4	Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Сила воли и ее компоненты. Настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и упорство. <i>Самостоятельная работа:</i> Учёт половых различий проявления волевых качеств в избранном виде спорта.
4.5	Интеллектуальная и психомоторная сфера спортсмена и их проявление в спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Психологические особенности формирования тактических умений. Оперативное мышление. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение методики развития словесно-логического мышления на тренировочных занятиях в избранном виде спорта.
4.6	Мотивы и мотивация спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Спортивная мотивация и ее структура. Мотивация спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры. Особенности мотивации в различных видах спорта. Традиционные способы изучения мотивации. Рекомендации для тренеров по изучению особенностей мотивации спортсменов. <i>Самостоятельная работа:</i> Ознакомление с основными методиками анкетирования спортсменов для изучения мотивов занятий спортом.
4.7	Лидерство и его влияние на успешность спортивной деятельности	<i>Лекции:</i> Лидерство и его признаки. Виды лидеров. Механизмы выдвижения лидеров. Конкуренция между лидерами. Соотношение между формальным и неформальным лидерством. <i>Самостоятельная работа:</i> Ознакомление с основными методами формирования лидерских качеств с учётом особенностей избранного вида спорта.
4.8	Психологическое обеспечение физической, технической и тактической подготовки	<i>Лекции:</i> Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Тактическое мышление спортсмена. Планирование тактических действий спортсмена и реализации плана с учётом психологических особенностей. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. <i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение психологического обеспечения физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.
4.9	Основы психодиагностики состояний спортсменов	<i>Практические занятия:</i> Анализ особенностей разных методик психодиагностики: <ul style="list-style-type: none"> • «Анкета психической надежности»; • диагностика состояния агрессии «Басса – Дарки»; • тест А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях); • Томский опросник ригидности Залевского Г.В. (ТОРЗ); • шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина; • шкала «Тренер – спортсмен»; • «Изучения мотивов занятий спортом» по Тропникову В.И.; • «Мотивы занятий спортом» по Шаболтасу А.В.; • «16-факторный опросник Кеттелла»; • тест «Личностный опросник Айзенка»; • тест «Изучение эмпатийных тенденций»; • тест «Оценка коммуникативных умений». <i>Самостоятельная работа:</i> Работа с опросниками тестов и обработка результатов.

4.10.	Использование психотренингов в тренировочной и соревновательной деятельности	<p><i>Практические занятия:</i> Анализ особенностей разных методик психотренинга:</p> <ul style="list-style-type: none">• «Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации»;• «Психотехнические игры в спорте»;• «Оздоровительные сеансы, вечерние сеансы психорегуляции». <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение специфики использования психотренингов со спортсменами в избранном виде спорта.</p>
-------	--	--