

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Садиева Марина Станиславовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.04.2025 18:02:41

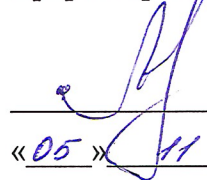
Уникальный программный ключ:

dfadd478b96da38f4770fc03fd2ef6c1a0b5c3d1

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Томский государственный педагогический университет»**  
**(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД



М.С. Садиева

«05» 11 2024 г.

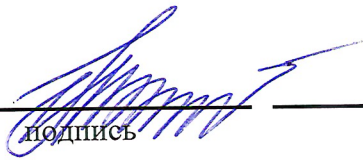
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**(ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)**

**«Психологическое сопровождение спортсмена»**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура и Дополнительное образование**

**Разработчики дополнительной профессиональной программы  
(программы повышения квалификации):**

Директор института физической  
культуры и спорта

  
подпись

А.Н. Вакурин  
ФИО

1. Константинова С.И., кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту

**Согласовано:**

Директор НБ ТГПУ  
им. А.М. Волкова

  
подпись

Я.Ю. Остапенко  
ФИО

Директор ЦДОРК

  
подпись

Н.А. Федорова  
ФИО

## 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации)

**1.1. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций слушателей по вопросам психологического сопровождения спортсменов в рамках тренировочной и соревновательной деятельности в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, необходимых им для выполнения обобщённой трудовой функции «Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся».

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Категория слушателей</b>      | Тренеры-преподаватели и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Профессиональный стандарт</b> | 05.012 «Тренер-преподаватель», утверждённый приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203, ред. от 30.08.2023)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Трудовые функции</b>          | А/04.6 Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Трудовые действия</b>         | <p>Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса.</p> <p>Обеспечение информационного, технического сопровождения обучающихся с применением психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся.</p> <p>Осуществление психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения обучающихся по дополнительным программам в области физической культуры и спорта, а также анализа деятельности для корректировки программ сопровождения образовательного процесса</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Знать/Уметь</b>               | <p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной и соревновательной 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> <li>- Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, спортивной морфологии; психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки психологических параметров человека.</li> <li>- Основы психологии тренировочного процесса, спортивной карьеры.</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося.</li> <li>- Использовать знания об особенностях гендерного развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися.</li> <li>- Использовать технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</li> <li>- Применять разные методики психодиагностики в исследовании</li> </ul> |

|  |                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | психологических характеристик спортсменов.<br>- Использовать психотренинги в тренировочной и соревновательной деятельности. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**1.3. Категория слушателей:** тренеры-преподаватели.

**1.4. Срок освоения программы:** 72 часа.

**1.5. Форма обучения:** очно-заочная, в том числе с использованием дистанционных технологий.

**1.6. Режим занятий:** учебная нагрузка устанавливается не более 4 часов в день, включая все виды учебной работы слушателя.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Рабочий учебный план

| № п/п | Наименование разделов                                                                         | Всего часов | Виды учебных занятий, учебных работ |                      |                        | Формы контроля          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
|       |                                                                                               |             | Лекции                              | Практические занятия | Самостоятельная работа |                         |
| 1.    | Современные тенденции развития спортивной психологии                                          | 2           | 2                                   |                      |                        |                         |
| 2.    | Психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности                          | 18          | 6                                   | 1                    | 11                     | зачёт:<br>собеседование |
| 3.    | Деятельность тренера в рамках психологической подготовки спортсмена                           | 11          | 4                                   | 1                    | 6                      | зачёт:<br>собеседование |
| 4.    | Организация и осуществление психологического сопровождение спортсменов в современных условиях | 40          | 8                                   | 12                   | 20                     | зачёт:<br>собеседование |
| 5.    | Итоговая аттестация                                                                           | 1           |                                     | 1                    |                        | зачет:<br>тестирование  |
| Итого |                                                                                               | 72          | 20                                  | 15                   | 37                     |                         |

### 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график содержит последовательность видов учебной деятельности, форм аттестации, конкретизирует режим занятий в период обучения. Утверждается для каждой учебной группы, отражая особенности конкретного учебного периода. Представляется отдельным документом – Приложение 1.

### 2.3. Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем                                                  | Всего часов | В том числе |                      |                        | Формы контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------------------|------------------------|----------------|
|       |                                                                              |             | Лекции      | Практические занятия | Самостоятельная работа |                |
| 1.    | <b>Современные тенденции развития спортивной психологии.</b>                 | 2           | 2           |                      |                        |                |
| 1.1   | Введение в курс «Психологическое сопровождение спортсмена»                   | 1           | 1           |                      |                        |                |
| 1.2   | Актуальные проблемы и основные направления современной спортивной психологии | 1           | 1           |                      |                        |                |

|           |                                                                                                      |           |          |           |           |                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|-------------------------|
| <b>2.</b> | <b>Психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности</b>                          | <b>18</b> | <b>6</b> | <b>1</b>  | <b>11</b> |                         |
| 2.1       | Проявление психических процессов в контексте спортивной деятельности                                 | 2         | 1        |           | 1         |                         |
| 2.2       | Факторы эффективной спортивной деятельности                                                          | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 2.3       | Психологические основы спортивной подготовки                                                         | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 2.4       | Средства и методы спортивной психологии                                                              | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 2.5       | Психология тренировочного процесса                                                                   | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 2.6       | Психология спортивной карьеры                                                                        | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 2.7       | Промежуточная аттестация                                                                             | 1         |          | 1         |           | зачёт:<br>собеседование |
| <b>3.</b> | <b>Деятельность тренера в рамках психологической подготовки спортсмена</b>                           | <b>11</b> | <b>4</b> | <b>1</b>  | <b>6</b>  |                         |
| 3.1       | Психологические особенности деятельности тренера                                                     | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 3.2       | Общение тренера со спортсменами                                                                      | 1         | 1        |           |           |                         |
| 3.3       | Психология конфликтов в спортивных коллективах                                                       | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 3.4       | Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности                    | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 3.5       | Промежуточная аттестация                                                                             | 1         |          | 1         |           | зачёт:<br>собеседование |
| <b>4.</b> | <b>Организация и осуществление психологического сопровождения спортсменов в современных условиях</b> | <b>40</b> | <b>8</b> | <b>12</b> | <b>20</b> |                         |
| 4.1       | Психология личности спортсмена и ее формирование в процессе занятий спортом                          | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 4.2       | Индивидуально-типические особенности спортсмена и их проявление в спортивной деятельности            | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 4.3       | Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности                            | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 4.4       | Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности                                  | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 4.5       | Интеллектуальная и психомоторная сфера спортсмена и их проявление в спортивной деятельности          | 3         | 1        |           | 2         |                         |
| 4.6       | Мотивы и мотивация спортивной                                                                        | 3         | 1        |           | 2         |                         |

|              |                                                                              |           |           |           |           |                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------|
|              | деятельности                                                                 |           |           |           |           |                                |
| 4.7          | Лидерство и его влияние на успешность спортивной деятельности                | 3         | 1         |           | 2         |                                |
| 4.8          | Психологическое обеспечение физической, технической и тактической подготовки | 3         | 1         |           | 2         |                                |
| 4.9          | Основы психодиагностики состояний спортсменов                                | 10        |           | 8         | 2         |                                |
| 4.10         | Использование психотренингов в тренировочной и соревновательной деятельности | 5         |           | 3         | 2         |                                |
| 4.11         | Промежуточная аттестация                                                     | 1         |           | 1         |           | зачёт:<br>собеседование        |
| 5            | <b>Итоговая аттестация</b>                                                   | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           | <b>зачет:<br/>тестирование</b> |
| <b>Итого</b> |                                                                              | <b>72</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>37</b> |                                |

## 2.4. Рабочая учебная программа

| №<br>п/п  | Наименование<br>разделов и тем                                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Современные тенденции развития спортивной психологии.</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Выявление основных проблем и направлений спортивной психологии актуальные для избранного вида спорта на основании анализа научно-методической литературы (научных статей). |
| <b>2.</b> | <b>Психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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.<br><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                                                                                                                                                |

|     |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                            | <p>профессиональной пригодности в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Компоненты спортивной пригодности. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение методики выделения значимых факторов спортивной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.3 | Психологические основы спортивной подготовки                               | <p><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. 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.  | <b>Деятельность тренера в рамках психологической подготовки спортсмена</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|     |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-тренировочном процессе.</p> |
| 3.2 | Общение тренера со спортсменами                                                                      | <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение особенностей психологического такта и культуры речи тренера.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.3 | Психология конфликтов в спортивных коллективах                                                       | <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение теории управления конфликтами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.4 | Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности                    | <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Углубленное изучение методики тестирования «Социометрия и оценка группы» (конфиденциально).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.  | <b>Организация и осуществление психологического сопровождения спортсменов в современных условиях</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.1 | Психология личности спортсмена и ее формирование в процессе занятий спортом                          | <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение основных положений спортивной этики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4.2 | Индивидуально-типические особенности спортсмена и их проявление в спортивной деятельности            | <p><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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|     |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                             | <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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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"> <li>• «Анкета психической надежности»;</li> <li>• диагностика состояния агрессии «Басса – Дарки»;</li> <li>• тест А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях);</li> <li>• Томский опросник ригидности Залевского Г.В. (ТОРЗ);</li> <li>• шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера –</li> </ul>                                                                                                     |

|       |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                              | <p>Ханина;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шкала «Тренер – спортсмен»;</li> <li>• «Изучения мотивов занятий спортом» по Тропникову В.И.;</li> <li>• «Мотивы занятий спортом» по Шаболтасу А.В.;</li> <li>• «16-факторный опросник Кеттелла»;</li> <li>• тест «Личностный опросник Айзенка»;</li> <li>• тест «Изучение эмпатийных тенденций»;</li> <li>• тест «Оценка коммуникативных умений».</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Работа с опросниками тестов и обработка результатов.</p> |
| 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"> <li>• «Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации»;</li> <li>• «Психотехнические игры в спорте»;</li> <li>• «Оздоровительные сеансы, вечерние сеансы психорегуляции».</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение специфики использования психотренингов со спортсменами в избранном виде спорта.</p>                                                                 |

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### 3.1. Форма промежуточной аттестации

Промежуточной аттестацией по итогам обучения в рамках тематических разделов программы повышения квалификации является зачёт в виде собеседования. Результаты промежуточной аттестации оцениваются по двухбалльной системе «зачтено» / «не зачтено».

##### Критерии оценки собеседования:

- оценка «зачтено» выставляется, если слушатель: знает основной материал пройденного раздела дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации) (далее – ДПП (ППК)); ориентируется в изученных вопросах, в том числе с помощью дополнительных уточнений преподавателя; может объяснить факты и процессы, рассмотренные в пройденном разделе ДПП (ППК); в ответе ссылается на научно-методические труды и работы современных исследователей, а также на соответствующие нормативные правовые акты; высказывает собственные суждения относительно дискуссионных вопросов; корректно использует профессиональную терминологию.

- оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель: не владеет большей частью пройденного учебного материала раздела ДПП (ППК) (имеются лишь отдельные отрывочные представления); не способен доказательно объяснять факты и процессы, рассмотренные в пройденном разделе ДПП (ППК); не имеет собственной точки зрения и не способен логически рассуждать относительно проблемных вопросов пройденного раздела ДПП (ППК); в ответе не может сослаться на научно-методические труды и работы современных исследователей, а также на соответствующие нормативные правовые акты; слабо владеет профессиональной терминологией; испытывает значительные затруднения в ответах на уточняющие и дополнительные вопросы преподавателя.

#### 3.2. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация по итогам освоения программы повышения квалификации проводится в форме зачёта в виде тестирования. Результаты итоговой аттестации оцениваются по двухбалльной системе: «зачтено» / «не зачтено».

##### Критерии оценки тестирования:

- оценка «зачтено» выставляется, если правильно выполнено 60% и более тестовых заданий.

- оценка «не зачтено» выставляется, если правильно выполнено менее 60% тестовых заданий.

### 3.3. Оценочные материалы

#### 3.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Слушателю необходимо ответить на два вопроса / выполнить 2 задания по каждому разделу по выбору преподавателя.

**Вопросы и задания для собеседования по 2 разделу «Психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности»:**

1. Дать определение психическому процессу мышления и привести примеры проявления видов мышления в спортивной деятельности.
2. Развитие и проявления психических процессов памяти и внимания в контексте занятий спортом.
3. Дайте определение деятельности, сопоставьте понятия «деятельность» и «активность».
4. Изложите принцип активности по Н.А. Бернштейну.
5. Назовите подструктуры индивида, которые могут использоваться в качестве критериев спортивной пригодности.
6. В какой период онтогенеза в наибольшей степени сказывается влияние свойств нервной системы на формирование специальных способностей?
7. Дайте определение понятия «мотивация». В чем ее отличие от мотива, желания, потребности?
8. В чем проявляются особенности мотивации у начинающих спортсменов, спортсменов высшей квалификации?
9. Изложите идею и содержание системы индивидуализации физической подготовки.
10. Каковы цель и содержание психотренинга адаптации к соревновательной ситуации?
11. Как осуществляется ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена накануне соревнований.
12. Перечислите наиболее распространенные ошибки тренера накануне и в процессе соревнований.
13. Каковы основные особенности диагностики внимания?
14. Дайте характеристику кризисам спортивной карьеры.
15. Чем характеризуется соревновательная деятельность?

**Вопросы и задания для собеседования по 3 разделу «Деятельность тренера в рамках психологической подготовки спортсмена»:**

1. Раскройте особенности тренерской деятельности.
2. Дайте характеристику функциям тренера.
3. Дайте характеристику гностическим, конструктивным, организаторским, коммуникативным, творческо-исследовательским умениям тренера.
4. Раскройте понятия «авторитет» и «псевдоавторитет» тренера.
5. Каковы психологические характеристики успешных и неуспешных тренеров?
6. Перечислите социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами.
7. Дайте характеристику типам (стилям) руководства тренеров.
8. Раскройте специфику деятельности тренера в ДЮСШ.
9. Обозначьте факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами.
10. Раскрыть понятия «психологический такт» и «культура речи» тренера.
11. Перечислите и раскройте формы психологического воздействия тренера на спортсмена.
12. Дайте характеристику программе индивидуально-воспитательной работы по оптимизации психического состояния спортсменов в соревнованиях в зависимости от силы нервной системы.
13. Раскройте причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами.
14. Представьте типы отношения тренеров к конфликтам.
15. Каковы основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации?
16. Раскройте факторы, влияющие на сплоченность команды.

**Вопросы и задания для собеседования по 4 разделу «Организация и осуществление психологического сопровождения спортсменов в современных условиях»:**

1. Дайте характеристику длительности сосредоточения у спортсменов с разными свойствами темперамента.
2. Раскройте связь психомоторных качеств с типологическими особенностями свойств нервной системы.
3. Охарактеризуйте типологические особенности и эффективность тренировочного процесса.
4. Дать характеристику предстартовым эмоциональным состояниям и способам регуляции предстартовых состояний.
5. Раскройте основные понятия волевой сферы спортсменов.
6. Что понимается под психологическими особенностями формирования тактических умений?
7. Каковы основные способы изучения мотивации?
8. Дайте определение лидерства и перечислите его признаки.
9. Раскройте механизмы выдвижения лидеров.
10. Раскройте специализированное восприятие в спорте и его проявление в отдельных видах спортивной гимнастики.

### **3.3.2. Оценочные материалы итоговой аттестации**

#### **Тестовые задания**

#### **«Психологическое сопровождение спортсмена»**

В заданиях на множественный выбор выберите верный(-ые) ответ(-ы), в заданиях на соответствие каждому понятию поставьте в соответствие верное утверждение из предложенного списка, в заданиях с пропусками вставьте пропущенные слова.

1. Какое содержание включает предсоревновательная подготовка?
  - a) Разработка стратегии соревнования
  - b) Здоровый образ жизни
  - c) Психотренинг адаптации к ситуации
  - d) Оценка физических показателей
2. Активизация психических процессов, необходимая для соревновательной борьбы, когда все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью, — это состояние \_\_\_\_\_ к участию в соревновании.
3. Что является важнейшим фактором эффективной спортивной деятельности?
  - a) Социальный статус
  - b) Мотивация
  - c) Опыт участников
  - d) Географическое положение
4. Какие типы психических процессов наиболее важны для успешной соревновательной деятельности?
  - a) Эмоции и чувства
  - b) Внимательные процессы и память
  - c) Восприятие и интуиция
  - d) Воображение и память
5. Специальная отрасль психологической науки, предметом которой являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах, психологические особенности личности спортсмена и спортивного коллектива, — это \_\_\_\_\_.

6. Каковы признаки эффективной мотивации спортсменов?

- a) Понимание целей и задач
- b) Стремление к соперничеству
- c) Интерес к новым видам спорта

7. Установите соответствие между методами спортивной психологии и их применением:

| Метод |                  | Применение |                                   |
|-------|------------------|------------|-----------------------------------|
| a     | Психодиагностика | 1          | Оценка психологического состояния |
| b     | Психотренинг     | 2          | Подготовка к соревнованиям        |
| c     | Индивидуализация | 3          | Адаптация тренировок к спортсмену |

8. Какие факторы могут влиять на психологическую готовность спортсмена?

- a) Психологическое состояние
- b) Семейные обстоятельства
- c) Физическая форма
- d) Все вышеперечисленные

9. Проявление максимального уровня психической готовности непосредственно перед выполнением спортивного действия – это \_\_\_\_\_.

10. Какие из методов психодиагностики могут использоваться в спорте?

- a) Тесты на внимание
- b) Обследование на депрессию
- c) Анализ движения
- d) Тестирование памяти

11. Уровень развития комплекса психических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнований, – это \_\_\_\_\_.

12. Какую методику можно использовать для оценки психологической совместимости в команде?

- a) Тестирование памяти
- b) Социометрия
- c) Оценка физической подготовки
- d) Психологическое тестирование депрессии

13. Какова главная функция тренера в ходе психологической подготовки спортсменов?

- a) Разработка физической программы тренировок
- b) Психологическая поддержка и мотивация
- c) Организация соревнований
- d) Постановка технических задач

14. Патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией, – это \_\_\_\_\_.

15. Какое из следующих качеств является самым важным признаком успешного тренера?

- a) Авторитарность
- b) Высокая эмоциональная стабильность
- c) Коммуникабельность
- d) Выдержка

16. Установите соответствие между функциями тренера и их описанием:

| Функция тренера |                           | Описание |                                       |
|-----------------|---------------------------|----------|---------------------------------------|
| a               | Психологическая поддержка | 1        | Обеспечение физической подготовки     |
| b               | Организация коммуникации  | 2        | Установление доверительных отношений  |
| c               | Разработка стратегии      | 3        | Определение целей и планов тренировки |

17. Установите соответствие между стилями общения и их характеристиками:

| Стиль общения |                 | Характеристика |                                       |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------------------------|
| a             | Авторитарный    | 1              | Открытое обсуждение мнений            |
| b             | Демократический | 2              | Указание на правильные действия       |
| c             | Либеральный     | 3              | Свобода самовыражения для спортсменов |

18. Каковы особенности руководства женскими спортивными коллективами?

- a) Высокая степень эмоциональности
- b) Низкая мотивация к результатам
- c) Четкость регламентов и инструкций
- d) Все вышеперечисленные

19. Какое состояние спортсмена является наиболее важным в предсоревновательный период?

- a) Эмоциональная стабильность
- b) Низкий уровень тревожности
- c) Высокая степень агрессии
- d) Усталость

20. Процесс произвольного воздействия на психическое состояние и психомоторику спортсмена после завершения соревнований, осуществляемый с целью их оптимизации самим атлетом (саморегуляция) или тренером, врачом, психологом (гетерорегуляция), – это \_\_\_\_\_.

21. Какое из следующих утверждений является верным относительно страха в спортивной деятельности?

- a) Он всегда негативно сказывается на результатах
- b) Может быть временно полезен как мотивация
- c) Никогда не влияет на эффективность
- d) Устойчивый страх всегда приводит к успеху

22. Какое качество воли рассматривается как важное в спортивной деятельности?

- a) Спокойствие
- b) Упорство
- c) Пассионарность
- d) Решительность

23. Установите соответствие между типами агрессии и их характеристиками:

| Тип агрессии |                     | Характеристика |                                             |
|--------------|---------------------|----------------|---------------------------------------------|
| a            | Вербальная агрессия | 1              | Физическое воздействие на противника        |
| b            | Физическая агрессия | 2              | Игнорирование и уклонение от взаимодействия |
| c            | Пассивная агрессия  | 3              | Устные оскорбления                          |

24. Установите соответствие между методами психодиагностики и их целями:

| Метод психодиагностики |                                | Цель психодиагностики |                                        |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
| a                      | Анкета психической надежности  | 1                     | Оценка общего эмоционального состояния |
| b                      | Диагностика состояния агрессии | 2                     | Изучение уровня стресса                |
| c                      | Тест А. Ассингера              | 3                     | Оценка уровня агрессивности            |

25. Какой из следующих факторов наиболее часто является причиной преждевременного завершения спортивной карьеры у спортсменов?

- a) Нехватка физической подготовки и технических навыков.
- b) Психологические кризисы и потеря мотивации, связанные с высокими требованиями и стрессом.
- c) Необходимость участия в большом количестве соревнований.

## 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 4.1. Материально-техническое обеспечение программы

ТГПУ располагает на праве оперативного управления материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы ДПП (программы повышения квалификации) в соответствии с рабочим учебным планом.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса определяется требованиями по каждому конкретному разделу. Включает в себя наличие условий реализации программы: компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», мультимедийного проектора и аудиоаппаратуры. Материально-техническая база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов и форм образовательной деятельности. ТГПУ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Для проведения синхронных занятий с применением дистанционных образовательных технологий используется корпоративная система видеоконференцсвязи BigBlueButton (режим доступа: <https://bigbluebutton.org>). При этом компьютер преподавателя должен иметь веб-камеру и акустическую систему (наушники, микрофон). Компьютер слушателя должен быть подключен к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и иметь возможность обеспечить видеотрансляцию.

### 4.2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса

Тематика программы повышения квалификации предполагает применение современных подходов к организации педагогического процесса. В основу совершенствования профессиональных компетенций положены системно-деятельностный подход. При проведении курсов повышения квалификации используются следующие образовательные технологии: свободная дискуссия; работа в малых группах; дистанционные вебинары (веб-лекции, консультации); интерактивные технологии; графическое представление, презентация и обсуждение результатов совместной деятельности.

Для проведения занятий используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа. Предлагается работа с методическими и справочными материалами, нормативными правовыми актами, регламентирующими вопросы организации тренировочной и соревновательной деятельности в организациях дополнительного образования.

Лекционные и практические занятия проводятся в форме синхронных занятий с применением дистанционных образовательных технологий – занятие в очном формате с онлайн трансляцией из учебной аудитории на индивидуальные компьютеры слушателей.

### 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

#### 4.3.1. Основная литература:

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для высших учебных заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2000. – 287, [1] с.
2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – Москва : Академия, 2009. – 254, [1] с.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебное пособие для педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание» / Е. П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1987. – 287 с.

#### 4.3.2. Дополнительная литература:

1. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / ред.-сост. И. П. Волкова. Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 380 с.
2. Коваленко, А. В. Специфика мотивационной сферы личности в экстремальном спорте / А. В. Коваленко, Л. Г. Уляева // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 9. – С. 34 – 36.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учебное пособие для вузов / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2008. – 508, [2] с.
4. Китаева, М. В. Психология победы в спорте : учебное пособие / М. В. Китаева. – Ростов на-Дону : Феникс, 2006. – 203 с.
5. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – Москва : Советский спорт, 2006. – 161, [1] с.