

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию,
стандартизации и цифровизации
образовательного процесса,

к.п.н., доцент

 О.А. Клестова
« 16 » июля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор, д.п.н., профессор

 С.Г. Сериков

« 02 » июля 2021 г.

(протокол № 3 заседания
ученого совета от 02 июля 2021 г.)



Директор МРЦПК и ППК, доцент

 В.Я. Ботнер
« 16 » июля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Челябинск
2021

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	9
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	9
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	9
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	13
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	15
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	18
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	24
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	24

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

На сегодняшний день в тренерской деятельности существует ряд сложностей в подготовке спортсменов, решению которых способствует психология спорта. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности» (далее – ДПП ПК) призвана ознакомить слушателей с основами психологической работы в коллективе воспитанников, с учетом их актуального эмоционального и психического состояния, особенностей самооценки и гендерных аспектов, характерологических черт и акцентуированного поведения, сформировать компетенции в области применения полученных теоретических знаний в практической тренерской деятельности как в тренировочном, так и в соревновательном процессе.

Применение знаний ДПП ПК позволит тренерам создавать установку на осознание ответственности за собственное поведение, отсутствие жертвенной позиции, формирование конструктивной системы ценностей у спортсменов, воспитание уважения к воспитанникам и их индивидуальным особенностям, эффективному командообразованию.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки ДПП ПК составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями от 15 ноября 2013 года);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019г., регистрационный №54519);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура;

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный №54519):

Вид профессиональной деятельности	Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью (код 05.003)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-занимающихся), для достижения ими спортивных результатов
Группа занятий:	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358); руководители организаций физической культуры и спорта (код ОКЗ 1432). * Общероссийский классификатор занятий

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель ДПП ПК – совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций специалистов в сфере физической культуры и спорта, характеризующихся:

- знаниями особенностей применения психолого-педагогической работы с чертами характера и акцентуированным поведением воспитанников на тренировках;
- умением диагностировать и стабилизировать самооценку спортсмена с учетом гендерных аспектов;
- владением методами управления эмоциональным и психическим состоянием, необходимых для выполнения следующих видов деятельности, определенных профессиональным стандартом «Тренер», в рамках имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Комплектование групп занимающихся	В/01.5
С	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	С/03.6
Д	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Д/01.6
Е	Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки	Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки	Е/02.6

Задачи ДПП ПК:

1. Ознакомить с основами психологической работы в коллективе воспитанников с учетом черт и акцентуаций характера.
2. Исследовать эмоциональные и психические состояния.
3. Изучить структуру самооценки спортсмена и техники ее стабилизации.
4. Исследовать гендерные аспекты тренировочного процесса

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

2. Лица, получающие высшее или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура», обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность.

1.4 Планируемые результаты обучения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности» направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

- способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения (ОПК-5),
- способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6);
- способен реализовывать подготовку спортивного резерва с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ПК-1).

Перечень общепрофессиональных компетенций определяется в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности» с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом № 191н Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28 марта 2019 года.

В результате освоения программы слушатель должен:

знать:

- основы психологической работы в коллективе воспитанников,
- теоретические основы работы с предстартовыми состояниями,
- классификацию типов характера,
- структуру самооценки спортсмена,
- классификацию эмоциональных и психических состояний,
- особенности гендерного восприятия информации;

уметь:

- классифицировать черты характера и акцентуированное поведение методом наблюдения,
- осуществлять выбор наиболее эффективных техник регуляции предстартовых состояний в зависимости от актуального состояния спортсмена,
- диагностировать гендерные проявления в соответствии с возрастным этапом и этапом подготовки,
- осуществлять выбор наиболее эффективных техник стабилизации самооценки;

владеть:

- техниками регуляции предстартовых состояний,
- техниками визуальной диагностики особенностей проявления характера (как черт, так и акцентуаций),
- приемами эффективной коммуникации в соответствии с особенностями самооценки и гендерных аспектов восприятия реальности.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области физической культуры и спорта

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительно м и начальной подготовки	В/01.5	Осуществлять комплектование групп с учетом индивидуальных психологических особенностей занимающихся, проводить разъяснительную работу для воспитанников и родителей с целью объяснения причин комплектования групп	Обладает способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК-2)	Знать особенности возрастных этапов, классификацию типов характера и способов взаимодействия с каждым конкретным типом для достижения максимального результата в тренировочном и соревновательном процессе, принципы формирования конструктивной системы ценностей	Способность самостоятельно применять техники психологической работы с представителями разных типов характера (как на уровне черт, так и акцентуированного поведения), учитывать возрастные особенности в процессе комплектования групп, выстраивать коммуникацию в соответствии с возрастным этапом занимающихся

Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	C/03.6	Осуществлять психологическое сопровождение на основе знаний индивидуальных особенностей занимающихся, структуры самооценки спортсмена, гендерных аспектов в соответствии с возрастным этапом и этапом подготовки, знаний работы с эмоциональным и психическим состоянием воспитанников, способов эффективной регуляции предстартовых состояний	Обладает способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-1)	Знать классификацию психических и эмоциональных состояний, структуру самооценки, гендерные особенности в соответствии с возрастом занимающихся и этапом подготовки, особенности выстраивания коммуникации на основе индивидуальных особенностей (в том числе акцентуированного поведения)	Осуществлять психологическое сопровождение на основе эффективных способов, технологий, приемов и техник, позволяющих достичь желаемого результата в соответствии с возрастом, этапом подготовки, не в ущерб личностным проявлениям, на основе конструктивной системы ценностей
Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного	D/01.6	Проводить оценку перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства на основе понимания психологических	обладает способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях	Знать принципы визуальной диагностики особенностей личности занимающихся, принципы определения персональных черт методом наблюдения	Оперативно проводить диагностику перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства применяя техники результативные

мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)		критериев диагностики – возрастных особенностей, особенностей развития эмоциональной сферы, проявления психических состояний, гендерных аспектов	личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК-2)		техники психологического сопровождения, на основе знаний возрастной психологии, классификации мира психических явлений
Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки	Е/02.6	Проводить консультирование тренерского состава по вопросам совершенствования спортивной подготовки на основе понимания принципов психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов	Обладает способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-3)	Знает приемы формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом гендерных аспектов в соответствии с возрастным этапом и этапом подготовки, особенностей формирования характера воспитанников и регуляции поведенческих проявлений данного характера	Умеет оказывать экспертную помощь тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки в части учета психологических особенностей спортсменов, а именно: типа характера, уровня и устойчивости самооценки, особенностей проявления эмоциональной сферой

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость ДПП ПК составляет 36 часов, из них аудиторных – 26 часов.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, выдается справка об обучении по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательной деятельности по ДПП ПК проходит очно в концентрированной форме. ДПП ПК реализуется в форме лекционных и практических занятий, а также организуется самостоятельная работа слушателей.

ДПП ПК «Психологические аспекты спортивной деятельности» реализуется профессорско-преподавательским составом, имеющим в комплексе высшее физкультурно-спортивное и психологическое образование, а также ученую степень в соответствующей отрасли наук.

Учебно-методическое, информационное обеспечение ДПП ПК включает в себя полный доступ к библиотечному фонду Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», наличие научно-методического материала по проблемам психологического сопровождения в спорте. Профессорско-преподавательский состав, осуществляющий реализацию программы «Психологические аспекты спортивной деятельности» имеет высокий уровень теоретической подготовленности и практический опыт работы в данной сфере.

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя мультимедийное оборудование, в том числе компьютер (ноутбук) с операционной системой Windows, установленным пакетом офисных программ, видео- и аудиопроигрывателей, воспроизводящих следующие форматы: mov, avi, MPEG-4, MPEG-2, DVD, MKV, WMA, WMV, MP3, OGG и др., проектор, колонки.

В реализации ДПП ПК «Психологические аспекты спортивной деятельности» применяется весь учебно-методический комплекс, необходимый для успешного овладения слушателями всеми представленными компетенциями:

- лекционные и практические занятия, направленные на повышение успешности слушателей в спортивной и профессиональной деятельности;
- разработаны презентации, видео- и аудиоматериал для более наглядного восприятия предоставляемой учебной информации;
- тренинговая, дискуссионная работа на практических занятиях, способствующая личностному и профессиональному росту слушателей;
- на всех практических занятиях используется имеющееся в университете мультимедийное оборудование;
- разработана система заданий для индивидуальной и групповой самостоятельной работы;
- разработана система для контроля за освоением программы и самоконтроля.

В учебном процессе применяются следующие образовательные технологии: активное обучение (тренинговые, игровые, дискуссионные формы работы), актуализация психолого-педагогического потенциала образовательной среды.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

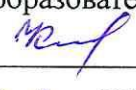
Виды учебной деятельности	Порядковый номер дня недели, кол-во аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах						
	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторная работа	4	4	4	4	2	–	–
Самостоятельная работа	2	4	4	2	4	–	–
Итоговая аттестация	–	–	–	–	–	2	–

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса ФГБОУ ВО «УралГУФК».

2.2 Учебный план

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по планированию, стандартизации
и цифровизации образовательного процесса,

к.п.н., доцент  О.А. Клестова

« 16 »  2021 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Психологические аспекты спортивной деятельности»

Виды учебной деятельности	Порядковый номер дня недели, кол-во аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах						
	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторная работа	4	4	4	4	2	—	—
Самостоятельная работа	2	4	4	2	4	—	—
Итоговая аттестация	—	—	—	—	—	2	—

Директор МРЦПК и ППК



В.Я. Ботнер

Министерство спорта Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры»
 Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УТВЕРЖДАЮ
 Ректор ФГБОУ ВО «Урал УФК»,
 д.п.н., профессор _____ С.Г. Сериков
 « 02 » _____ 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
 «Психологические аспекты спортивной деятельности»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Предстартовые состояния	8	6	4	2	2	Дискуссия, опрос
1.1	Неспецифические предстартовые состояния	2	2	2	—	—	
1.2	Специфические предстартовые состояния	2	2	2	—	—	
1.3	Техники регуляции предстартовых состояний	4	2	—	2	2	
2	Характер в спорте	10	8	4	4	2	Дискуссия, опрос
2.1	Черты характера и акцентуированное поведение	2	2	2	—	—	
2.2	Классификация типов характера по А. Е. Личко	4	4	2	2		
2.3	Методы воздействия и техники управления системой ценностей спортсмена в зависимости от типа характера	4	2	—	2	2	
3	Психологические особенности работы с самооценкой	8	6	4	2	2	Дискуссия, опрос
3.1	Структура самооценки спортсмена	2	2	—	2	—	
3.2	Диагностика самооценки спортсмена	2	2	2	—	—	

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
3.3	Техники оптимизации самооценки спортсмена	4	2	2	–	2	
4	Гендерные аспекты восприятия информации	8	6	4	2	2	Дискуссия, опрос
4.1	Психологические закономерности субъективной динамики уровня сложности событий	2	2	2	–	–	
4.2	Влияние инстинкта самосохранения на поведенческий аспект в спорте. Общение и взаимодействие	2	2	–	2	–	
4.3	Особенности зрительного восприятия	4	2	2	–	2	
	Итоговая аттестация	2					Зачет
	ИТОГО	36	26	16	10	8	

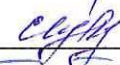
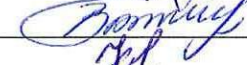
СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию, стандартизации и
цифровизации образовательного процесса

Начальник учебного отдела

Директор МРЦПК и ППК

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности


О. А. Клестова, к.п.н., доцент

И.А. Савенко

В. Я. Ботнер, доцент

Е. Г. Кокорева, д.б.н., доцент

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Предстартовые состояния (6 часов)

Тема 1.1 Неспецифические предстартовые состояния (2 часа)

Классификация неспецифических предстартовых состояний. Боевая готовность: определение, основные критерии. Предстартовая апатия: определение, основные критерии. Предстартовая лихорадка: определение, основные критерии.

Тема 1.2 Неспецифические и специфические состояния (2 часа)

Определение, основные критерии. Техники обесценивания значимости неспецифических предстартовых состояний на различных этапах подготовки.

Тема 1.3 Техники регуляции предстартовых состояний (2 часа)

Техники саморегуляции. Техники психорегуляции. Техники регуляции предстартовых состояний, включая наивные методы психорегуляции. Преимущества и недостатки каждой техники.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.3	Техники регуляции предстартовых состояний	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.3	Поиск информации по теме в учебно-методической и научно-методической литературе	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделам

Формами контроля слушателей выступают дискуссия и опрос. Методы контроля – психодиагностическое тестирование.

Раздел 2 Характер в спорте (8 часов)

Тема 2.1 Черты характера и акцентуированное поведение (2 часа)

Определение характера. Акцентуированное поведение, влияние на результат в спорте.

Тема 2.2 Классификация типов характера по А. Е. Личко (4 часа).

Объединенная классификация типов характера по А. Е. Личко. Отрицательные и положительные черты каждого типа: гипертимный, астено-невротический, истероидный, сензитивный, шизоидный, эпилептоидный, психастенический, лабильный, циклотимный, конформный, неустойчивый.

Тема 2.3 Методы воздействия и техники управления системой ценностей спортсмена в зависимости от типа характера (2 часа)

Техники предоставления информации о конструктивной системе ценностей и управления ценностными ориентациями спортсменов. Методы психологического воздействия. Классификация методов. Отрицательные и положительные характеристика каждого метода.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.2	Классификация типов характера по А. Е. Личко	2
2.3	Методы воздействия и техники управления системой ценностей спортсмена в зависимости от типа характера	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.3	Поиск информации по теме в учебно-методической и научно-методической литературе	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделам

Формами контроля слушателей выступают дискуссия и опрос. Методы контроля – психодиагностическое тестирование.

Раздел 3 Психологические особенности работы с самооценкой (6 часов)

Тема 3.1 Структура самооценки спортсмена (2 часа)

Определение самооценки. Структура самооценки спортсмена. Уровни самооценки. Взаимосвязь самооценки, самоотношения и уверенности в себе.

Тема 3.2 Диагностика самооценки спортсмена (2 часа)

Визуальная диагностика: метод включенного и невключенного наблюдения, критерии определения уровня и устойчивости. Диагностика методом стандартизированного тестирования. Диагностика методом проективного тестирования.

Тема 3.3 Техники оптимизации самооценки спортсмена (2 часа)

Основные техники оптимизации самооценки: преимущества и недостатки каждой техники, трудоемкость. Техники стабилизации самооценки спортсмена: преимущества и недостатки каждой техники, трудоемкость.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Структура самооценки спортсмена	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.3	Поиск информации по теме в учебно-методической и научно-методической литературе	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделам

Формами контроля слушателей выступают дискуссия и опрос. Методы контроля – психодиагностическое тестирование.

Раздел 4 Гендерные аспекты восприятия информации (6 часов)

Тема 4.1 Психологические закономерности субъективной динамики уровня сложности событий (2 часа)

Особенности восприятия информации, чувство вины, особенности проявления эмоциональной сферы в соответствии с гендерными стереотипами.

Тема 4.2 Влияние инстинкта самосохранения на поведенческий аспект в спорте. Общение и взаимодействие (2 часа)

Отношение к критике, мультизадачность, чувство меры, волевые качества, отношение к лидерству, конкуренция, конфликтность, зависимость гендерных аспектов и результатов в спорте.

Тема 4.3 Особенности зрительного восприятия (2 часа)

Психологические особенности распределения, концентрации и объема внимания. Угол зрения и эффективность спортивной деятельности в соответствии с гендерными ролями.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.2	Влияние инстинкта самосохранения на поведенческий аспект в спорте. Общение и взаимодействие	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.3	Поиск информации по теме в учебно-методической и научно-методической литературе	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формами контроля слушателей выступают дискуссия и опрос. Методы контроля – психодиагностическое тестирование.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. – М. : Современный спорт, 2012. – 290 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 351 с.
3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд., 2010. – 782 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник / под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – 366 с.
5. Шойфет, М. С. Психофизическая саморегуляция / М. С. Шойфет. – М. : Вече, 2010. – 319 с.

Дополнительная литература:

1. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для бакалавров / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. – М. : Юрайт, 2012. – 442 с.
2. Ильин, Е. П. Психология доверия / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2013. – 282 с.
3. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 573 с.
4. Истратова, О. Н. Психодиагностика : коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н / Д : Феникс, 2013. – 376 с.
5. Энциклопедия психодиагностики / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2010. – Т. 4. – 789 с.

Другие информационные ресурсы:

<http://elibrary.uralgufk.ac.ru/catalogue/> – Электронный каталог УралГУФК.

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен владеть
1	Предстартовые состояния	Обладает способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК-2)	Знать особенности возрастных этапов, классификацию типов характера и способов взаимодействия с каждым конкретным типом для достижения максимального результата в тренировочном и соревновательном процессе, принципы формирования конструктивной системы ценностей	Способность самостоятельно применять техники психологической работы с представителями разных типов характера (как на уровне черт, так и акцентуированного поведения), учитывать возрастные особенности в процессе комплектования групп, выстраивать коммуникацию в соответствии с возрастным этапом занимающихся	Осуществлять комплектование групп с учетом индивидуальных психологических особенностей занимающихся, проводить разъяснительную работу для воспитанников и родителей с целью объяснения причин комплектования групп
2	Характер в спорте	Обладает способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-1)	Знать классификацию психических и эмоциональных состояний, структуру самооценки, гендерные особенности в соответствии с возрастом занимающихся и этапом подготовки, особенности выстраивания коммуникации на основе индивидуальных особенностей (в том числе акцентуированного поведения)	Осуществлять психологическое сопровождение на основе эффективных способов, технологий, приемов и техник, позволяющих достичь желаемого результата в соответствии с возрастом, этапом подготовки, не в ущерб личностным проявлениям, на основе конструктивной системы ценностей	Осуществлять психологическое сопровождение на основе знаний индивидуальных особенностей занимающихся, структуры самооценки спортсмена, гендерных аспектов в соответствии с возрастным этапом и этапом подготовки, знаний работы с эмоциональным и психическим состоянием воспитанников, способов эффективной регуляции предстартовых состояний

3	Психологические особенности работы с самооценкой	обладает способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ПК-2)	Знать принципы визуальной диагностики особенностей личности занимающихся, принципы определения персональных черт методом наблюдения	Оперативно проводить диагностику перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства применяя техники результативные техники психологического сопровождения, на основе знаний возрастной психологии, классификации мира психических явлений	Проводить оценку перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства на основе понимания психологических критериев диагностики – возрастных особенностей, особенностей развития эмоциональной сферы, проявления психических состояний, гендерных аспектов
4	Гендерные аспекты восприятия информации	Обладает способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-3)	Знает приемы формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом гендерных аспектов в соответствии с возрастным этапом и этапом подготовки, особенностей формирования характера воспитанников и регуляции поведенческих проявлений данного характера	Умеет оказывать экспертную помощь тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки в части учета психологических особенностей спортсменов, а именно: типа характера, уровня и устойчивости самооценки, особенностей проявления эмоциональной сферой	Проводить консультирование тренерского состава по вопросам совершенствования спортивной подготовки на основе понимания принципов психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Текущий контроль успеваемости проводится в течение обучения по каждой теме учебного раздела ДПП ПК. Преподаватель самостоятельно устанавливает средства и методы текущего контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных знаний, умений и компетенций слушателями в результате освоения темы или раздела в целом. В основном текущий контроль основывается на результатах выполнения слушателями практических заданий, доработки замечаний преподавателя, включенности в обсуждение вопросов по курсу.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки в виде зачета степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей.

К итоговой аттестации допускаются слушатели в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

Уровень освоения ДПП ПК слушателями определяется следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится в случае, когда слушатель предоставляет развернутый ответ с примерами из тренерской деятельности (на уровне тренировочного и соревновательного процессов).

Оценка «не зачтено» ставится в случае, когда слушатель не способен самостоятельно предоставить ответ на вопрос, примеры из практики тренировочного и соревновательного процесса отсутствуют.

Также итоговая аттестация может проводиться в форме итогового тестирования.

Критерии оценивания следующие: при наличии не более двух ошибок и ответов на открытые вопросы программа считается успешно освоенной. В случае, если слушатель допускает более двух ошибок и не отвечает на открытые вопросы, программа считается неосвоенной.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию

- 1 Неспецифические и специфические предстартовые состояния.
- 2 Характер в спорте: определение, классификация согласно А. Е. Личко. Черты характера и акцентуированное поведение.
- 3 Гипертимный, дистимный, астено-невротический типы характера: положительное и отрицательное влияние черт характера на результативность в спорте.
- 4 Сензитивный, психастенический, истероидный типы характера: положительное и отрицательное влияние черт характера на результативность в спорте.
- 5 Возбудимый, эпилептоидный, шизоидный типы характера: положительное и отрицательное влияние черт характера на результативность в спорте.
- 6 Лабильный, циклотимный, экзальтированный типы характера: положительное и отрицательное влияние черт характера на результативность в спорте.
- 7 Самооценка: определение, структура, особенности диагностики, техники стабилизации, оптимизации.
- 8 Гендерные аспекты восприятия реальности.

Фонд оценочных средств
Тестовые задания
Вариант 1

1 Для спортсменов гипертимного типа характера свойственно:

- а) постоянно повышенное настроение
- б) неусидчивость
- в) тревожность, мнительность
- г) постоянный отрицательный эмоциональный фон

2 К предстартовым состояниям не относят:

- а) предстартовую апатию
- б) предстартовую лихорадку
- в) боевую готовность
- г) боевой азарт

3 Предстартовая апатия характеризуется:

- а) безразличием к соревновательной деятельности
- б) оптимальной готовностью к соревновательной деятельности
- в) повышенным уровнем тревожности
- г) повышенным уровнем агрессии

4 В случае возникновения злости в отношении собеседника необходимо:

- а) осознать свои эмоции и проговорить их в техниках я-высказывания
- б) высказать собеседнику претензии, не задумываясь о последствиях разговора
- в) высказать претензии прямо, на повышенных тонах, чтобы разрядиться
- г) обсудить ситуацию с третьими лицами

5 Аутогенная тренировка чаще всего используется:

- а) для регуляции предстартовых состояний,
- б) для регуляции эмоциональных состояний
- в) для регуляции психических состояний
- г) для регуляции сна и сновидений

6 Определите основной тип характера Н. Валуева. Поясните свой ответ.

7 Перечислите основные техники и приемы регуляции предстартовых состояний.

Тестовые задания
Вариант 2

1 Настроение длится:

- а) несколько минут
- б) всю психическую жизнь
- в) несколько часов
- г) сутки

2 На отношение человека к происходящему влияет в первую очередь:

- а) направленность
- б) характер
- в) коммуникативная компетентность
- г) самочувствие

3 Тревожно-боязливые спортсмены обычно:

- а) переспрашивают информацию неоднократно
- б) пунктуальны
- в) не сдержаны в проявлении эмоций
- г) сдержаны в проявлении эмоций

4 К типам характера не относят:

- а) экзальтированный тип
- б) холерический тип
- в) психастенический тип
- г) меланхолический тип

5 Оптимальным предстартовым состоянием для спортсмена является:

- а) предстартовая лихорадка
- б) предстартовая апатия
- в) предстартовый азарт
- г) боевая готовность

6 Определите основной тип характера Л. Утяшевой. Поясните свой ответ.

7 Поясните, каким образом здоровый образ жизни влияет на эмоциональное состояние спортсмена.

Тестовые задания**Вариант 3**

1 Для экзальтированного типа характера свойственно проявление эмоций:

- а) маятниковое, без полутонов
- б) уравновешенное, сдержанное
- в) резкое, импульсивное
- г) внутреннее, низкоэкспрессивное

2 К основным свойствам чувств не относят:

- а) амбивалентность
- б) длительность
- в) объективность
- г) предметность

3 Депрессия возникает в случае отсутствия:

- а) радости и страха
- б) интереса и удивления
- в) восторга и злости
- г) стресса и фрустрации

4 Эмотивным спортсменам свойственно:

- а) чувствительность к своему настроению
- б) чувствительность к настроению собеседника
- в) беспристрастность в общении
- г) отсутствие чувства долга

5 Фрустрация возникает в результате:

- а) неудовлетворенной потребности, недостигнутой цели
- б) неожиданных положительных известий
- в) неожиданных отрицательных известий
- г) ожидаемых положительных известий

6 Перечислите черты и акцентуации характера, которые могут препятствовать достижению высоких результатов в спорте.

7 Предложите схему коррекции нежелательных черт характера спортсмена.

**Тестовые задания
Вариант 4**

- 1 Для застревающего типа характера свойственно:
- а) застревание на негативных эмоциях
 - б) любовь к порядку в делах
 - в) требовательность
 - г) чувствительность
- 2 Волнительное ожидание чего-то нового – это:
- а) удивление
 - б) восторг
 - в) интерес
 - г) радость
- 3 Для возбудимого типа характера свойственно:
- а) перенос своего эмоционального состояния на собеседника
 - б) чувствительность к настроению окружающих
 - в) повышенный эмоциональный фон
 - г) раздражительность
- 4 При депрессии спортсмену свойственно:
- а) думать о собственной никчемности
 - б) сосредотачиваться на событиях прошлого
 - в) проявлять удивление
 - г) проявлять интерес
- 5 Признаком аффекта не является:
- а) сужение сознания
 - б) наличие постаффлекторных следов
 - в) частичная или полная потеря памяти
 - г) апатия
- 6 Поясните, какие положительные черты характера вы развили благодаря спорту.
- 7 Поясните, каким образом спортсмену необходимо стабилизировать эмоциональное состояние после завершения спортивной карьеры.

Тестовые задания
Вариант 5

1 К отрицательным чертам гипертимного характера относятся:

- а) повышенная раздражительность
- б) непродуманность действий
- в) педантичность в выполнении действий
- г) тревожность

2 Основные классификации характеров разработаны:

- а) Ф. Лэмпардом и Ф. Торресом-У. Руни
- б) А. Е. Личко и К. Леонгардом- Г. Шмишеком
- в) К. Бензема и Б. Швайнштайгером-Т. Анри
- г) Л. Суаресом и С. фон Бергеном

3 Для возбудимого типа характера свойственно:

- а) перенос своего эмоционального состояния на собеседника
- б) чувствительность к настроению окружающих
- в) повышенный эмоциональный фон
- г) раздражительность

4 При депрессии спортсмену свойственно:

- а) думать о собственной никчемности
- б) сосредотачиваться на событиях прошлого
- в) проявлять удивление
- г) проявлять интерес

5 Аутогенная тренировка чаще всего используется:

- а) для регуляции предстартовых состояний,
- б) для регуляции эмоциональных состояний
- в) для регуляции психических состояний
- г) для регуляции сна и сновидений

6 Поясните, какие положительные черты характера вы развили благодаря спорту.

7 Поясните, каким образом спортсмену необходимо стабилизировать эмоциональное состояние после завершения спортивной карьеры.

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Предстартовые состояния	Романова Наталья Николаевна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
2	Характер в спорте	Романова Наталья Николаевна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
3	Психологические особенности работы с самооценкой	Романова Наталья Николаевна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
4	Гендерные аспекты восприятия информации	Романова Наталья Николаевна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры безопасности жизнедеятельности

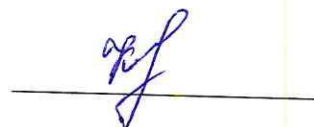
6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

кандидат педагогических наук
Романова Наталья Николаевна



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности протокол № 10 от «13» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности
доктор биологических наук, доцент Е.Г. Кокорева



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в МРЦПК и ППК ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от «16» июня 2021 г. протокол № 10

Председатель методического совета,
проректор по учебно-воспитательной работе,
кандидат биологических наук, доцент
Окишор Александр Васильевич

