



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
01 марта 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Наименование программы:

«Психологическое сопровождение тренерской деятельности»

Категория слушателей:

Тренера, тренера-преподаватели, инструктора по физической культуре, методисты, руководители и специалисты физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, профессиональные спортсмены

Срок освоения: 40 ч.

Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)

Язык обучения: русский

Документ о квалификации:

удостоверение о повышении квалификации

Йошкар-Ола, 2022 г.

Документ подписан электронной подписью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Область применения программы	3
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)	3
1.4. Цель реализации программы.....	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы	4
1.6. Срок освоения программы	5
1.7. Форма обучения.....	5
1.8. Режим занятий	5
1.9. Язык обучения	5
1.10 Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план	6
2.3. Рабочие программы.....	6
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	6
4.1. Формы контроля	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	7
3.1. Материально-технические условия реализации программы	7
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы	7
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	7
Приложение 1 График учебного процесса	7
Приложение 2 Учебный план.....	9
Приложение 3 Рабочие программы.....	11
Приложение 4 Итоговая аттестация	22
Приложение 5 Литература.по теме	25

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (далее - Программа): «Психологическое сопровождение тренерской деятельности» разработана для тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по физической культуре, методистов, руководителей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, профессиональных спортсменов. Программа рассчитана на лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование.

Нормативно-правовые основания разработки программы

Программа повышения квалификации разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ ст. 41. Охрана здоровья обучающихся п. 11 Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи (п. 11 введен Федеральным законом от 03.07.2016 N 313-ФЗ);
- Профессиональный стандарт "Тренер» от 28.03.2019 N 191 н.
- Профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель» от 24.12.2020 N 952 н
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «О утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки, разработанные и утвержденные в соответствии с [п. 24.1 ст. 2](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению программы повышения квалификации *допускаются лица*:

- имеющие среднее профессиональное или высшее образование;
- получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование*¹;
- имеющие навыки работы с персональным компьютером, поиска информации в сети Интернет.

¹ При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Документ подписан электронной подписью.

1.4. Цель реализации программы

Программа повышения квалификации имеет целью совершенствование компетенций и (или) получение новых компетенций, в области физической культуры и спорта, тренеров-преподавателей, инструкторов и методистов спортивных школ, преподавателей физической культуры.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Повышение профессиональных компетенций слушателей в вопросах совершенствования тренировочного процесса, способность к эффективной организации профессиональной деятельности, ориентированной на достижение нового качества образования в соответствии с целевыми установками Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В результате подготовки по программе слушатели должны иметь:

Практический опыт: владения специальными знаниями по спортивной психологии и технологиями их использования в физкультурно-спортивной деятельности, методами оптимизации психофизического состояния людей, занимающихся спортом; способами и средствами психодиагностики в спорте, формирования разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.

Обучающийся в результате освоения программы должен:

знать: - психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения,

способы формирования, поддержания и коррекции мотивации:

модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям;

спортивную и возрастную психологию.

уметь: - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, а также в период соревновательной деятельности;

формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах;

Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся;

Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства; Применять средства физического и психического восстановления занимающихся

Документ подписан электронной подписью.

1.6 Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	40
<i>в том числе:</i>	
лекции	12
практические занятия	-
стажировка	-
самостоятельная работа слушателей	26
итоговая аттестация - <i>зачет</i>	2

1.7. Форма обучения

Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий), без отрыва от основного места работы.

1.8. Режим занятий

Для всех видов онлайн- и офлайн- занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дневная нагрузка – 6 – 8 академических часов.

Для более полного рассмотрения поставленных вопросов и усвоения слушателями представленного материала предусматривается:

- широкое использование практических примеров;
- предоставление визуальных материалов;

Дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной подготовки завершается итоговой аттестацией в форме тестирования и написанием итогового проекта.

1.9. Язык обучения

Русский

1.10. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Удостоверение о повышении квалификации.

Документ подписан электронной подписью.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График учебного процесса определяет продолжительность обучения, последовательность обучения и итоговую аттестацию.

График учебного процесса представлен в *Приложении 1*.

2.2. Учебный план

Основным документом программы является учебный план. В учебном плане отображается логическая последовательность освоения разделов программы (модулей), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость модулей и тем, а также итоговая аттестация.

Учебный план представлен в *Приложении 2*.

2.3. Рабочие программы

В содержании рабочих программ модулей отражены получаемые знания, умения и практический опыт, необходимые для формирования компетенций.

Рабочие программы содержат:

- тематическое планирование;
- объем и виды учебной работы;
- задания для самостоятельной работы слушателей;
- формы контроля (контрольные вопросы).

Рабочие программы модулей приведены в *Приложении 3*.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы контроля

Текущий контроль по темам производится в виде оценки знаний слушателей с помощью контрольных вопросов.

Оценка качества освоения программы повышения квалификации включает итоговую аттестацию в форме тестирования.

Тестовые задания итоговой аттестации приведены в *Приложении 4*.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Формы проводимых занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	компьютерный класс	Лекции, практические занятия, итоговое тестирование	<ul style="list-style-type: none"> – проектор – образоват.платформа Google-класс – экран – персональные компьютеры эл.почта

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 272-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования нормативно-правового регулирования статуса физкультурно-спортивных обществ»
- Профессиональный стандарт "Тренер» от 28.03.2019 N 191 н.
- Профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель» от 24.12.2020 N 952 н.
- Родионова А.В. Психология физического воспитания и спорта, Москва, 2016

Приложение 1
График учебного процесса

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Компоненты программы	Вид учебной нагрузки	Организация обучения					Всего часов	
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день		
Модуль 1. Психические состояния тренировочной и соревновательной спортивной деятельности.								
Тема 1.1.	Введение. Подходы к изучению функциональных состояний спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.	1					1
		сам. работа	-					-
Тема 1.2.	Психологический подход к изучению функциональных состояний спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.	-					-
	Виды и классы функциональных состояний спортсмена. Физиологический подход к	сам. работа	2					2

Документ подписан электронной подписью.

	изучению функциональных состояний спортсменов. Оценка степени отклонения функционального состояния спортсменов. Системно-деятельностный подход к							
Тема 1.3.	Характеристика готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.	Онлайн- и офлайн- занят.	-					-
		сам. работа	2					2
Тема 1.4.	Особенности психорегуляции функциональных состояний у спортсменов. Психогигиена спорта.	Онлайн- и офлайн- занят.	2					2
		сам. работа	-					-
Модуль 2. Психодиагностика личностных особенностей спортсмена и тренера.								
Тема 2.1	Профессиональное выгорание тренера. Самодиагностика профессионального выгорания.	Онлайн- и офлайн- занят.		-				-
		сам. работа		2				2
Тема 2.2	Темперамент спортсмена и тренера: точки соприкосновения. Тест Айзенка	Онлайн- и офлайн- занят.		3				3
		сам. работа		-				-
Тема 2.3	Методики изучения эмоциональных состояний.	Онлайн- и офлайн- занят.		-				-
		сам. работа		2				2
Модуль 3. Трудные состояния спортсменов как объект оказания экстренной психологической помощи в спортивной практике								
Тема 3.1	Психология переживаний в спорте.	Онлайн- и офлайн- занят.			1			1
		сам. работа			-			-
Тема 3.2	Классификация эмоциональных состояний спортсмена.	Онлайн- и офлайн- занят.			-			-
		сам. работа			2			2
Тема 3.3.	Состояния монотонии и психического пресыщения у спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.			-			-
		сам. работа			2			2
Тема 3.4.	Стресс-факторы спортивной деятельности.	Онлайн- и офлайн- занят.			2			2
		сам. работа			-			-
Модуль 4. Психологические приемы оказания психологической помощи и самопомощи в спортивной практике.								
Тема 4.1	Понятие и компоненты «Оптимального боевого состояния» (ОБС) спортсмена.	Онлайн- и офлайн- занят.				-		-
		сам. работа				2		2
Тема 4.2	Регуляция психических состояний в спорте.	Онлайн- и офлайн- занят.				3		3
		сам. работа				-		-
Тема 4.3	Методика управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х.М. Алиева.	Онлайн- и офлайн- занят.				-		-
		сам. работа				2		2
Тема	Методика системного	Онлайн- и офлайн- занят.				-		-

Документ подписан электронной подписью.

4.4	управления стрессом по А.В. Стёганцеву.	сам. работа				2		2
Модуль 5. Мотивационная регуляция функциональных состояний								
Тема 5.1	Мотивы занятий спортивно-соревновательной деятельностью. Характеристика групп мотивов на различных стадиях спортивной деятельности	Онлайн- и офлайн- занят.					-	-
		сам. работа					4	4
Тема 5.2	Мотивационные состояния спортсменов. Управление мотивацией спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.					-	-
		сам. работа					4	4
Итоговая аттестация							2	2
Всего часов онлайн- и офлайн- занятий			3	3	3	3	2	14
Всего часов самостоятельной учебной работы			4	4	4	6	8	26
Всего часов по программе			7	7	7	9	10	40

*Приложение 2
Учебный план*

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план курсов повышения квалификации «Психологическое сопровождение тренерской деятельности»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Формы контроля	Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час				
			максимальная	Самостоятельная работа	Онлайн- и офлайн- занятия	В том числе	
						Теоретические (Google-класс, e-mail)	Лаборат/практич.. (онлайн-, консультации)
Модуль 1. Психические состояния тренировочной и соревновательной спортивной деятельности.							
Тема 1.1.	Введение. Подходы к изучению функциональных состояний спортсменов.	Зач.	1	-	1	1	-
Тема 1.2.	Психологический подход к изучению функциональных состояний спортсменов. Виды и классы функциональных состояний спортсмена.	Зач.	2	2	-	-	-

Документ подписан электронной подписью.

	Физиологический подход к изучению функциональных состояний спортсменов. Оценка степени отклонения функционального состояния спортсменов. Системно-деятельностный подход к						
Тема 1.3.	Характеристика готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 1.4.	Особенности психорегуляции функциональных состояний у спортсменов. Психогигиена спорта.	Зач.	2	-	2	1	1
Модуль 2. Психодиагностика личностных особенностей спортсмена и тренера.							
Тема 2.1	Профессиональное выгорание тренера. Самодиагностика профессионального выгорания.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 2.2	Темперамент спортсмена и тренера: точки соприкосновения. Тест Айзенка	Зач.	3	-	3	1	2
Тема 2.3	Методики изучения эмоциональных состояний.	Зач.	2	2	-	-	-
Модуль 3. Трудные состояния спортсменов как объект оказания экстренной психологической помощи в спортивной практике.							
Тема 3.1	Психология переживаний в спорте.	Зач.	1	-	1	1	-
Тема 3.2	Классификация эмоциональных состояний спортсмена.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 3.3.	Состояния монотонии и психического пресыщения у спортсменов.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 3.4.	Стресс-факторы спортивной деятельности.	Зач.	2	-	2	1	1
Модуль 4. Психологические приемы оказания психологической помощи и самопомощи в спортивной практике.							
Тема 4.1	Понятие и компоненты «Оптимального боевого состояния» (ОБС) спортсмена.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 4.2	Регуляция психических состояний в спорте.	Зач.	3	-	3	2	1
Тема 4.3	Методика управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ»	Зач.	2	2	-	-	-

Документ подписан электронной подписью.

	Х.М. Алиева.						
Тема 4.4	Методика системного управления стрессом по А.В. Стёганцеву.	Зач.	2	2	-	-	-
Модуль 5. Мотивационная регуляция функциональных состояний.							
Тема 5.1	Мотивы занятий спортивно-соревновательной деятельностью. Характеристика групп мотивов на различных стадиях спортивной деятельности	Зач.	4	4	-	-	-
Тема 5.2	Мотивационные состояния спортсменов. Управление мотивацией спортсменов.	Зач.	4	4	-	-	-
		зачет	2				
	Итого:		40	26	12	7	5

*Приложение 3
Рабочие программы*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Объем учебной дисциплины и объем учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	40
Внеаудиторная самостоятельная	26
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	12
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	-
практические занятия (онлайн-консультации)	-
Форма промежуточной аттестации: зачет	2

Модуль 1. Психические состояния тренировочной и соревновательной спортивной деятельности.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Теоретические (Google-класс, e-mail)	ПЗ	СР	Всего
Тема 1.1 Введение. Подходы к изучению функциональных состояний спортсменов.	1. Введение. Задачи спортивной психологии. 2. Коммуникация как процесс формирования и регуляции отношений спортсменов. 3. Факторы, обуславливающие эффективность общения и регуляцию функциональных состояний.	1	-	-	1

Документ подписан электронной подписью.

<p>Тема 1.2 Психологический подход к изучению функциональных состояний спортсменов. Виды и классы функциональных состояний спортсмена. Физиологический подход к изучению функциональных состояний спортсменов. Оценка степени отклонения функционального состояния спортсменов. Системно-деятельностный подход к</p>	<p>1. Виды психологической подготовки спортсмена. 2. Подходы к изучению функциональных состояний спортсменов: психологический, физиологический, системно-деятельностный. 3. Психические состояния тренировки. 4. Психические состояния соревнований. 5. Пространство основных соревновательных состояний.</p>	-	-	2	2
<p>Тема 1.3 Характеристика готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.</p>	<p>1. Приемы самостимуляции волевых усилий. 2. Особые состояния сознания.</p>	-	-	2	2
<p>Тема 1.4 Особенности психорегуляции функциональных состояний у спортсменов. Психогигиена спорта.</p>	<p>- эмоциональная регуляция функциональных состояний; - волевая регуляция функциональных состояний; - сравнительная характеристика эмоциональной и волевой регуляции.</p>	1	1	-	2
Итого		2	1	4	7

2. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	Контрольные вопросы
<p>Модуль 1. Психические состояния тренировочной и соревновательной спортивной деятельности.</p>	<p>1. В рамках какого подхода рассматриваются состояния, которые развиваются у человека в процессе его общественно значимой деятельности и затрагивают как психологические, так и физиологические структуры человека:</p>

	<p>Выберите один ответ:</p> <ul style="list-style-type: none">a. системныйb. физиологическийc. деятельностныйd. психологический <p>2. Характеризует готовность спортсмена к достижению высоких спортивных результатов:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <ul style="list-style-type: none">a. функциональное состояниеb. тренировочный эффектc. спортивная формаd. психологическая готовность <p>3. Целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности - это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <ul style="list-style-type: none">a. функциональное состояниеb. психоэмоциональное состояниеc. эмоциональное состояниеd. психическое состояние <p>4. Для тренировочно-соревновательной деятельности характерны:</p> <ul style="list-style-type: none">a. разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции — от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивный коллектив в единое целоеb. яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельностьc. все ответы верныеd. динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру. <p>5. Связаны с восприятием красоты движений в данном виде спорта; с восприятием внешней обстановки, её торжественности, красивого внешнего оформления мест занятий и соревнований; формы, в которую одеты участники; присутствие многочисленных зрителей, их внимательность, заинтересованность:</p> <ul style="list-style-type: none">a. эстетические чувстваb. переживание хода спортивной борьбыc. переживание успехаd. нравственные чувства <p>6. Способ, характеризующийся тем, что тренер не создает никаких препятствий, не дает никаких указаний, но так изменяет внешние условия деятельности, что каждый член группы сам по себе вынужден выбирать именно ту форму деятельности, которая желательна тренеру:</p> <ul style="list-style-type: none">a. прямойb. косвенныйc. непосредственныйd. опосредованный
--	--

Документ подписан электронной подписью.

Модуль 2. Психодиагностика личностных особенностей спортсмена и тренера.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Теоретические (Google-класс, e-mail)	ПЗ	СР	Всего
Тема 2.1 Профессиональное выгорание тренера. Самодиагностика профессионального выгорания.	1. Профессиональное выгорание тренера. 2. Опросник МВГ – определение степени профессионального выгорания. 3. Профилактика и устранение выгорания.	-	-	2	2
Тема 2.2 Темперамент спортсмена и тренера: точки соприкосновения. Тест Айзенка	1. Темперамент спортсмена и тренера: точки соприкосновения. 2. Тест Айзенка. Описание методики. Теоретические основы. Процедура проведения. Обработка результатов. 3.	1	2	-	3
Тема 2.3 Методики изучения эмоциональных состояний.	1. Развитие эмоционального интеллекта 2. Фазы управления эмоциями. 3. Развитие креативности 4. Развитие навыков эмоционально-волевой регуляции.	-	-	2	2
Итого:		1	2	4	7

2. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№ Контрольные вопросы
-------------------	-----------------------

Модуль 2.

**Психодиагностика
личностных особенностей
спортсмена и тренера.**

1. Сангвиник
 - 1) **сильный – уравновешенный – подвижный;**
 - 2) сильный – уравновешенный – инертный;
 - 3) сильный – неуравновешенный;
 - 4) слабый.
2. Холерик
 - 1) сильный – уравновешенный – подвижный;
 - 2) сильный – уравновешенный – инертный;
 - 3) **сильный – неуравновешенный;**
 - 4) слабый.
3. Меланхолик
 - 1) сильный – уравновешенный – подвижный;
 - 2) сильный – уравновешенный – инертный;
 - 3) сильный – неуравновешенный;
 - 4) **слабый.**
4. Флегматик
 - 1) сильный – уравновешенный – подвижный;
 - 2) **сильный – уравновешенный – инертный;**
 - 3) сильный – неуравновешенный;
 - 4) слабый.
5. Тип темперамента, обладатель которого быстро приспосабливается к новым условиям, любит общение и новые впечатления, оптимистичен, активен. При отсутствии серьезных целей может быть поверхностным и непостоянным.
 - 1) холерик;
 - 2) **сангвиник;**
 - 3) меланхолик;
 - 4) флегматик.
6. Тип темперамента, обладатель которого чувствителен к внешним раздражителям, тревожен, склонен к «ступору» в экстремальных ситуациях.
 - 1) флегматик;
 - 2) холерик;
 - 3) **меланхолик;**
 - 4) сангвиник.
7. Тип темперамента, обладатель которого активен, напорист, отличается повышенной эмоциональной возбудимостью, раздражительностью:
 - 1) **холерик;**
 - 2) сангвиник;
 - 3) меланхолик;
 - 4) флегматик.
8. Тип темперамента, обладатель которого обычно ровен и спокоен. Эмоциональные состояния выражены внешне слабо. В зависимости от условий может быть сдержанным, вдумчивым, выдержанным или вялым, безучастным, безвольным:
 - 1) сангвиник;
 - 2) холерик;
 - 3) **флегматик;**
 - 4) меланхолик.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуль 3. Трудные состояния спортсменов как объект оказания экстренной психологической помощи в спортивной практике.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Теоретические (Google-класс, e-mail)	ПЗ	СР	Всего
Тема 3.1 Психология переживаний в спорте.	Психология переживаний в спорте. Виды переживаний, их причины.	1	-	-	1
Тема 3.2 Классификация эмоциональных состояний спортсмена.	- классификация эмоциональных состояний в спорте; - тренировочные, предсоревновательные и соревновательные отрицательные эмоциональные состояния в спорте; - практические рекомендации преодоления отрицательных эмоциональных состояний в спортивно-соревновательной деятельности.	-	-	2	2
Тема 3.3 Состояния монотонии и психического пресыщения у спортсменов.	- состояние монотонии у спортсменов; - состояние психического пресыщения у спортсменов; - меры борьбы с монотонией и психическим пресыщением.	-	-	2	2
Тема 3.4 Стресс-факторы спортивной деятельности.	- стресс в спортивно-соревновательной деятельности; стадии стресса. - симптомы дистресса у спортсменов; - влияние стресса на успешность спортивно-соревновательной деятельности.	1	1	-	2
Итого:		2	1	4	7

2. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
		<p>1. Реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующегося неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность:</p> <p>а. гиперпрозекция б. депрессия в. протрация г. тревога</p> <p>2. Состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной</p>

	<p>тренировочной нагрузки, проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций спортсмена, снижении эффективности и качества спортивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none">a. депривацияb. утомлениеc. переутомлениеd. фрустрация <p>3. Состояния, длящиеся от одного дня до одной недели;</p> <ul style="list-style-type: none">a. текущиеb. длительныеc. оперативныеd. оптимальные <p>4. Эмоциональное состояние, при котором стимулированная потребность в успехе, борьбе, поощрении не нашла своего удовлетворения:</p> <ul style="list-style-type: none">a. фрустрацияb. эмоциональная персеверацияc. болевой финишный синдромd. психосоматический срыв <p>5 Психическое состояние, возникающее у спортсмена в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся пониженной психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности и возникающее задолго до наступления истинного утомления:</p> <ul style="list-style-type: none">a. психическое пресыщениеb. переутомлениеc. меланхолияd. монотония <p>6. Психическое состояние, из ряда подобных утомлению, возникает в условиях однообразия спортивной тренировки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none">a. монотонияb. депривацияc. апатияd. психическое пресыщение <p>7. Развитие состояния психического пресыщения проходит определённые фазы (несколько правильных вариантов ответов):</p> <ul style="list-style-type: none">a. утрата интереса к тренировкамb. состояние отвращения к работе и аффективный взрывc. все ответы верныеd. разрядка и спад возбужденияe. полная готовность к действию <p>8. Состояние монотонии характеризуют следующие признаки (несколько правильных вариантов ответов): Выберите один или несколько ответов:</p> <ul style="list-style-type: none">a. количественныеb. субъективныеc. качественныеd. объективные <p>9. В динамике стресса выделяются следующие фазы:</p> <ul style="list-style-type: none">a. тревога, настораживание и первичное (часто избыточное) возбуждение в ответ на стрессорb. истощение – фаза рассогласования в деятельности систем, а затем «поломка» отдельных из них, способная привести к гибели организмаc. резистентность (приспособление) — реакция адаптации организма к
--	--

Документ подписан электронной подписью.

	<p>раздражителям (стрессорам)</p> <p>d. все ответы верные</p> <p>10. Для изучения реакции организма на утомление широко применяются психологические тесты:</p> <p>a. тест САН</p> <p>b. тест Айзенка</p> <p>c. все ответы верные</p> <p>d. тест Спилберга</p> <p>e. цветовой тест Люшера</p> <p>11. Неудачи на старте; необъективное судейство; отсрочка старта; упреки во время соревнования; повышенное волнение; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; зрительные, акустические и тактильные помехи; реакция зрителей; плохое физическое самочувствие; болевой финишный синдром, страх смерти:</p> <p>a. предсоревновательные стресс-факторы</p> <p>b. психические стресс-факторы</p> <p>c. физиологические стресс-факторы</p> <p>d. соревновательные стресс-факторы</p> <p>12. Состояние чрезмерной психической напряжённости и дезорганизации поведения, развившееся под воздействием или реальной угрозы реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности:</p> <p>a. стресс как процесс</p> <p>b. физиологический стресс (стресс действия)</p> <p>c. «общий адаптационный синдром»</p> <p>d. психический стресс (стресс ожидания)</p>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуль 4. Психологические приемы оказания психологической помощи и самопомощи в спортивной практике.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Теоретические (Google-класс, e-mail)	ПЗ	СР	Всего
Тема 4.1 Понятие и компоненты «Оптимального боевого состояния» (ОБС) спортсмена.	- «оптимальное боевое состояние» спортсмена; - психорегулирующая (ПРТ) тренировка; - психомышечная (ПМТ) тренировка.	-	-	2	2
Тема 4.2 Регуляция психических состояний в спорте.	1. Методы регуляции в спортивной деятельности. 2. Направленность мыслей продуктивного и непродуктивного характера. 3. Психологическая система саморегуляции для снятия стресса во время соревнований.	2	1	-	3
Тема 4.3 Методика управляемой психофизиологической	1. Идеомоторная саморегуляция Х,М. Алиева. 2. Приёмы поиска «Ключа»	-	-	2	2

Документ подписан электронной подписью.

саморегуляции «Ключ» Х.М. Алиева.	3. Методика «внутренний доктор». 4. Динамические упражнения по методу «Ключ».				
Тема 4.4 Методика системного управления стрессом по А.В. Стёганцеву.	- базовые представления автора методики, являющиеся теоретическими основами метода; - особенности системного стресс-менеджмента А.В.Стёганцева; - развитие стрессоустойчивости.	-	-	2	2
Итого:		2	1	6	9

2. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
		<p>1 В каком году А.В. Алексеев ввёл в употребление понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС):</p> <p>a. 1993 b. 1994 c. 1985 d. 1987</p> <p>2 Выберите две части психорегулирующей тренировки:</p> <p>a. успокаивающая и мобилизующая b. предсоревновательная и соревновательная c. подготовительная и заключительная d. основная и вспомогательная</p> <p>3 Какой из компонентов не относится к компонентам оптимального боевого состояния:</p> <p>a. физический b. эмоциональный c. мыслительный d. функциональный</p> <p>4 Откуда берёт своё начало психорегулирующая тренировка:</p> <p>a. от ментального тренинга b. от «психотонической тренировки» по К.И. Мировскому и А.Н. Шогаму c. от аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу d. от метода прогрессивной мышечной релаксации по Джейкобсону</p> <p>5 С выключения каких мышц начинается обучение в психомышечной тренировке:</p> <p>a. мышц туловища b. мышц ног c. мышц лица d. мышц рук</p> <p>6 Чего нельзя допускать при составлении большинства формул самовнушения:</p> <p>a. формулы должны соответствовать мысленным образам тех или иных физических компонентов двигательных действий b. формулы не должны включать частицу «не» - чтобы они звучали позитивно, утверждающе, а не как отрицание c. формулы должны быть чёткими, желательны краткими и точно соответствовать стилю и манере речи спортсмена d. формулы должны быть образными, не конкретными и максимально полными</p>

	<p>7 В структуре управляемого идеомоторного движения одновременно участвуют процессы двух качественно различных уровней:</p> <p>a. организма и подсознания b. сознания и организма c. подсознания и психики d. психосоматики и организма</p> <p>8 Выберите динамическое упражнение, которое не относится к методу «Ключ» Х.М. Алиева:</p> <p>a. «Легкий танец» b. «Лыжник» c. «Хлест руками» d. «Велосипедист»</p> <p>9 Какого приёма подбора «Ключа» не существует:</p> <p>a. «Расхождение» рук b. «Полёт» c. «Левитация» рук d. «Движения корпусом»</p> <p>10 У каких людей первый опыт применения идеомоторных приёмов может вызвать реакцию напряжения и стресса:</p> <p>a. настроенных к методу предвзято b. склонных к быстрому расслаблению c. склонных к эйфории d. находящихся в перевозбужденном состоянии</p> <p>11 Упражнения на развитие какого качества формируют устойчивость к стрессу:</p> <p>a. ловкости b. гибкости c. силы d. координации</p> <p>12 Защитный механизм управления поведением человека в целях поддержания его выживания - это:</p> <p>a. страх b. адаптация c. стресс d. инстинкт</p> <p>13 Каким образом осуществляются приёмы саморегуляции стартовых состояний:</p> <p>a. воздействие через движение b. воздействие через подсознание c. воздействие через тело и сознание d. через воздействие на психику</p> <p>14 Целостная характеристика психики человека в текущий период или момент времени, способ вне волевого управления поведением человека в целях его адаптации к окружающей среде - это:</p> <p>a. психическое состояние b. поведенческое состояние c. текущее состояние d. эмоциональное состояние</p>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуль 5. Мотивационная регуляция функциональных состояний.

1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Теоретические (Google-класс, e-mail)	ПЗ	СР	Всего
-------------------	-----------------------------	--	----	----	-------

Документ подписан электронной подписью.

Тема 5.1 Мотивы занятий спортивно-соревновательной деятельностью. Характеристика групп мотивов на различных стадиях спортивной деятельности	- Формирование спортивной мотивации. - Мотивация в структуре личности спортсмена и ее значение в спортивной деятельности. - Характеристика групп мотивов на различных стадиях спортивной деятельности.	-	-	4	4
Тема 5.2 Мотивационные состояния спортсменов. Управление мотивацией спортсменов.	- Приемы мотивации спортсменов в тренировочной деятельности. - Алгоритм работы с юными спортсменами. - Приемы создания мотивации.	-	-	4	4
Итого:		-	-	8	8

2. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	№	Контрольные вопросы
Модуль 5. Мотивационная регуляция функциональных состояний.	1.	<p>Спортивная мотивация – это</p> <ul style="list-style-type: none"> - особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности - отношение спортсмена к своей деятельности и её целям - стержневой характеристикой личности спортсмена, ведущей его к достижению поставленных целей - функциональным органом психологической организации личности, её индивидуальным субъективным проявлением <p>- все ответы верные</p>
	2.	<p>Соревновательная мотивация имеет следующую направленность</p> <ul style="list-style-type: none"> - на достижение успеха - на победу в соревновании - на спортивную карьеру - на избегание неудач
	3.	<p>На стадии спортивного мастерства мотивами спортивной деятельности являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной; 2) эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению; 3) расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение более высокой степени тренированности. 4) стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам; 5) стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.
	4.	<p>В детском возрасте мотивацией к занятиям спортом выступают</p> <ul style="list-style-type: none"> внешние факторы внутренние факторы

Документ подписан электронной подписью.

	<p>5. Важнейшими мотивационными факторами для спортсмена являются личность тренера пример родителей голод, жажда; потребность в безопасности; одиночество; социальное признание самореализация демонстрация силы и превосходства материальное стимулирование</p>
--	--

Приложение 4
Итоговая аттестация

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

1. Спортивная мотивация – это

- особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности
- отношение спортсмена к своей деятельности и её целям
- стержневой характеристикой личности спортсмена, ведущей его к достижению поставленных целей
- функциональным органом психологической организации личности, её индивидуальным субъективным проявлением

- все ответы верные

2. Целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности — это:

Выберите один ответ:

- a. функциональное состояние
- b. психоэмоциональное состояние
- c. эмоциональное состояние
- d. психическое состояние

3. Флегматик

- 1) сильный – уравновешенный – подвижный;
- 2) сильный – уравновешенный – инертный;
- 3) сильный – неуравновешенный;
- 4) слабый.

4. Психическое состояние, возникающее у спортсмена в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся пониженной психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности и возникающее задолго до наступления истинного утомления:

- a. психическое пресыщение
- b. переутомление
- c. меланхолия
- d. монотония

5. Целостная характеристика психики человека в текущий период или момент времени, способ вне волевого управления поведением человека в целях его адаптации

Документ подписан электронной подписью.

к окружающей среде - это:

- a. психическое состояние
- b. поведенческое состояние
- c. текущее состояние
- d. эмоциональное состояние

7. Тип темперамента, обладатель которого активен, напорист, отличается повышенной эмоциональной возбудимостью, раздражительностью:

- a. холерик;
- b. сангвиник;
- c. меланхолик;
- d. флегматик.

8. Для тренировочно-соревновательной деятельности характерны:

a. разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции — от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивный коллектив в единое целое

b. яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность

c. все ответы верные

d. динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру.

9. Неудачи на старте; необъективное судейство; отсрочка старта; упреки во время соревнования; повышенное волнение; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; зрительные, акустические и тактильные помехи; реакция зрителей; плохое физическое самочувствие; болевой финишный синдром, страх смерти:

- a. предсоревновательные стресс-факторы
- b. психические стресс-факторы
- c. физиологические стресс-факторы
- d. соревновательные стресс-факторы

10 Защитный механизм управления поведением человека в целях поддержания его выживания — это:

- a. страх
- b. адаптация
- c. стресс
- d. инстинкт

11. Способ, характеризующийся тем, что тренер не создает никаких препятствий, не дает никаких указаний, но так изменяет внешние условия деятельности, что каждый член группы сам по себе вынужден выбирать именно ту форму деятельности, которая желательна тренеру:

- a. прямой
- b. косвенный
- c. непосредственный
- d. опосредованный

12. На стадии спортивного мастерства мотивами спортивной деятельности являются:

1) стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной;

2) эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

3) расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение более высокой степени тренированности.

Документ подписан электронной подписью.

4) стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;

5) стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

13. Для каких профессий наиболее характерен синдром «профессионального выгорания»?

- 1) Программист
- 2) Спортивный тренер
- 3) Делопроизводитель
- 4) Педагог
- 5) Руководитель
- 6) Смотритель маяка

14. В динамике стресса выделяются следующие фазы:

- a. тревога, настораживание и первичное (часто избыточное) возбуждение в ответ на стрессор
- b. истощение – фаза рассогласования в деятельности систем, а затем «поломка» отдельных из них, способная привести к гибели организма
- c. резистентность (приспособление) — реакция адаптации организма к раздражителям (стрессорам)
- d. все ответы верные

15. У каких людей первый опыт применения идеомоторных приёмов может вызвать реакцию напряжения и стресса:

- a. настроенных к методу предвзято
- b. склонных к быстрому расслаблению
- c. склонных к эйфории
- d. находящихся в перевозбужденном состоянии

16. Каким образом осуществляются приёмы саморегуляции стартовых состояний:

- a. воздействие через движение
- b. воздействие через подсознание
- c. воздействие через тело и сознание
- d. через воздействие на психику

17. Соревновательная мотивация имеет следующую направленность

- на достижение успеха
- на победу в соревновании
- на спортивную карьеру
- на избегание неудач

Литература по теме:

1. Выгорание спортивного тренера: угроза профессиональной успешности, ментальному здоровью и благополучию. Клиническая и специальная психология 2021. Том 10. № 4. С. 24–47.
2. Журавлев Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. — М., 2009. — 120 с
3. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности: Курс лекций. 2-е изд., испр. – АСОУ, 2011. – 112 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с: ил.
5. Методические рекомендации для оценки психологической и эмоциональной устойчивости московских спортсменов в летних олимпийских видах спорта во время учебно-тренировочного и соревновательного этапов спортивной подготовки. Москва – 2012
6. Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления. – Организационно-методическое пособие для тренеров / Под общей редакцией к.п.н., доцента, директора ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО Е.В. Черных – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиСЛО. – 2014 – 32 с.
7. Панкратов А. Е. Мотивационные и регулятивные компоненты психологической системы спортивной деятельности: на материале спортивных единоборств: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.03 / Панкратов Антон Евгеньевич; [Место защиты: Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова]. - Ярославль, 2015. - 24 с.
8. В.Ф.Сопов. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. М., 2010.
9. [Тест выгорания Маслач, МБИ. Пройти онлайн \(psytests.org\)](https://psytests.org)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E

Владелец:

1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru,

Документ подписан электронной подписью.

Издатель:	ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
Срок действия:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, sa_tensor@tensor.ru
Дата и время создания ЭП:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
	07.04.2022 13:33:52 UTC+03