

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебных разделов**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Психологические аспекты спортивной деятельности»**

**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 разделу**

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 разделу**

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 разделу**

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 разделам

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. Психологическая 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.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019 г. №191н (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019г. № 54519), и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной деятельности» ориентирована на развитие следующих обобщенных трудовых функций: «Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки» (код В; трудовая функция В/01.5), «Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)» (код С; трудовая функция С/03.6), «Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)» (код D; трудовые функции D/01.6), «Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки» (код E; трудовая функция E/02.6).

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).

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;

Иметь практический опыт (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.