

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Воронежской области
«Региональный центр выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и молодежи «Орион»

Программа рассмотрена
Методическим советом ГАУ ДО ВО
«Региональный центр «Орион»
от «___» _____ 2020 г.
Протокол № _____

Председатель Методического совета

_____ Н.Л. Шевченко

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ ДО ВО
«Региональный центр «Орион»

_____ Н.Н. Голева

_____._____.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Психологическая подготовка
в системе тренерской работы с детьми спортсменами»**

(для тренеров)

Срок освоения: 48 часов

Форма обучения: очная-заочная

Составители:

Мартученко В.В., педагог психолог ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион»
Квасова О.И., педагог-психолог ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион»

ВОРОНЕЖ 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Актуальность программы

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником. В связи с этим особое значение приобретает психологическая подготовка (далее - ПП), формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена, семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания.

Особенно важно учитывать психологические факторы в работе с детьми - спортсменами, которые имеют помимо общих спортивных требований еще и возрастные особенности. Поэтому психологическая подготовка во время тренировочного процесса с детьми разного возраста должна обязательно учитывать факторы, связанные с незрелостью психофизиологического профиля и становлением волевых, характерных и социальных компонентов.

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

1.2. Цели и задачи программы

Целью дополнительной профессиональной программы повышения квалификации является: формирование дополнительных профессиональных компетенций у тренеров, воспитанниками которых являются дети спортсмены; совершенствование психолого-педагогических знаний и умений, освоение новых

информационно-коммуникационных технологий в стратегиях психологической помощи годового цикла спортивной подготовки.

Основными задачами повышения квалификации являются обновление и расширение профессиональных знаний тренеров, работающих с детьми по актуальным вопросам возрастной психологии, психологии влияния, мотивационной психологии и психофизиологии, формирование специальных компетенций, стимулирование их творческого роста, а также повышения психологических компетенций, знаний и навыков.

1.3. Требования к категории слушателей

Содержание дополнительной профессиональной программы ориентировано на следующую целевую аудиторию: тренеры, тренеры-преподаватели, реализующие в образовательных организациях дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие и предпрофессиональные, профессиональные и по спортивной подготовке).

Требования к минимальному уровню образования: к освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие среднее образование.

1.4. Планируемые результаты обучения

Профессиональное развитие тренеров, работающих с детьми разных возрастов, обеспечение соответствия их квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды.

Формирование перечня компетенций, необходимых для качественного выполнения своей тренерской педагогической деятельности.

1.5. Описание перечня компетенций, качественное изменение которых осуществляется в результате реализации программы

Слушатель, освоивший дополнительную профессиональную программу повышения квалификации для выполнения профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации, должен обладать содержательно дополненными и углубленными компетенциями.

Перечень компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

1) общекультурные (базовые) компетенции (ОК):

– формирование способности использовать в профессиональной деятельности основные законы развития современной социальной и культурной среды (ОК 1);

– формирование готовности использовать основные положения и методы социальных и гуманитарных наук при решении профессиональных задач (ОК 2);

– формирование способности понимать значение психологии как формы человеческого восприятия и взаимодействия и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК 3);

– формирование готовности к взаимодействию с детьми и родителями, к работе в детском коллективе (ОК4);

– формирование способности работать с информацией в глобальных компьютерных сетях (ОК 5).

2) профессиональные (ключевые) компетенции (ПК):

– формирование владения основами речевой профессиональной культуры (ПК 1);

– формирование владения основами психологии развития, психологии влияния и коммуникативной психологии (ПК 2)

– формирование готовности использовать методы диагностики результатов развития, воспитания и социализации личности ребенка (ПК 3);

– формирование готовности к диагностике, анализу и оценке собственной лично-профессиональной позиции (ПК 4);

– формирование умений проектирования и программирования деятельности в соответствии с современными требованиями психологии спорта (ПК 5);

– формирование готовности использовать для процессов работы с информацией компьютерные технологии и информационно-телекоммуникационные сети Интернет (ПК 6).

4) ценностно-смысловые компетенции (ЦСК):

- формирование готовности использовать известные способы самоопределения в ситуации выбора на основе собственной лично-профессиональной позиции (ЦСК 1);

- формировать готовность осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок (ЦСК 2).

- формирование понимания концепции «творческой личности»

Слушатели, освоившие программу, должны *знать*: основы детской возрастной психологии, основы психогигиены спорта и саморегуляции, условия социализации детей в спорте, основы спортивной этики, основы «быстрой» диагностики эмоциональной сферы и психофизиологического состояния ребенка, основные коммуникативные стратегии общения с родителями воспитанников, современные информационные и коммуникационные технологии, используе-

мые в образовательном процессе, в том числе PR-технологии в обеспечении информационной открытости и доступности системы общего образования; характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации тренерского процесса ;

уметь: использовать основные положения и методы социальных и гуманитарных наук при решении профессиональных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, современные средства и приемы организации спортивной деятельности обучающихся, используя информационно-коммуникативные технологические (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы; анализировать и прогнозировать результаты своей тренерской деятельности; организовывать естественные виды деятельности детей и педагогически грамотно управлять системой отношений в этой деятельности;

владеть: культурой мышления; информационно-коммуникативными технологиями с целью повышения качества тренерской деятельности; навыками использования методик и социальных технологий в различных направлениях деятельности тренера, способностью быть медиатором в системе ребенок-спортсмен, команда, родители.

Полученные в результате повышения квалификации профессиональные компетенции, знания, умения и навыки могут быть непосредственно использованы в практической деятельности тренеров различных направлений спорта, в личном или командных видах спорта.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Перечень учебных разделов (модулей):

Раздел 1 Базовый модуль

- Цели и задачи курса, значение П.П. в системе тренерской работы.

Раздел 2 Социально-психологический модуль

- Современные родители: особенности, типы родителей спортсменов, алгоритмы взаимодействия.
- Возрастные особенности психического развития юных спортсменов.
- Точки возрастных психологических проблем.
- Роль социальной игры в тренировочном процессе.

Раздел 3 Мотивационный модуль

- Мотивация как побудительный мотив к действию.
- Возрастные особенности мотивации юных спортсменов. Методы мотивации детей к занятиям спортом.

Раздел 4 Психофизиологический модуль.

- Стрессоустойчивость, психорегуляция.
- Самоконтроль, планирование. Роль когнитивных способностей у детей спортсменов.
- Навыки высокой эффективности у детей спортсменов.
- Феномен профессионального выгорания. Профилактика выгорания в работе тренера.

Раздел 5 Коммуникативный модуль.

- Продуктивное общение в системе «тренер- юный спортсмен».
- Экспертное мнение: шахматы
- Экспертное мнение: каратэ
- Команда и лидеры. Командная динамика.

Раздел 6 Итоговый модуль.

- Стратегии психологической помощи в годовом цикле спортивной подготовки.

2.2. Трудоемкость – 48 часов.

Виды учебных занятий:

1. Теоретическая часть: лекции (11 часов).

2. Практическая часть: практические и тренинговые занятия, интерактивные формы обучения и творческие задания (21 час).

2.3. Наименование учебных разделов:

	Наименование учебных разделов (модулей)	Всего час	В том числе	
			Теоретическая часть	Практическая часть
<u>1</u>	М1 Цели и задачи курса, значение П.П. в системе тренерской работы	2	1	1

<u>2</u>	М2- «Современные родители: особенности, типы родителей спортсменов, алгоритмы взаимодействия».	2	1	1
	- «Возрастные особенности психического развития юных спортсменов».	2	1	1
	- «Точки возрастных психологических проблем»	2	-	2
	- «Роль социальной игры в тренировочном процессе».	2	1	1
<u>3</u>	М3 - «Мотивация как побудительный мотив к действию».	2	1	1
	- «Возрастные особенности мотивации юных спортсменов. Методы мотивации детей к занятиям спортом»	2	-	2
<u>4</u>	М4 - «Стрессоустойчивость, саморегуляция,	3	1	2
	- «Самоконтроль, планирование. Роль когнитивных способностей»	3	1	2
	- «Навыки высокой эффективности у детей спортсменов».	3	1	2
	- «Феномен профессионального выгорания. Профилактика выгорания в работе тренера».	1	-	1
		2	1	1
<u>5</u>	М5 «Продуктивное общение в системе «тренер- юный спортсмен»	2	1	1
	- «Экспертное мнение – шахматы»	1	-	1
	- «Экспертное мнение: каратэ «Команда и лидеры»	1	-	1
<u>6</u>	М6 «Стратегии психологической помощи в годовом цикле»	2	-	2
<u>7</u>	М7 Самостоятельное изучение материала по темам курса	16	-	-
		48	11	21

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание учебных разделов (модулей) программы:

Наименование учебных разделов (модулей)	Содержание учебных разделов (темы)
Базовый модуль	
Р1 Цели и задачи курса, значение П.П. в системе тренерской работы	Введение понятий Психология спорта, психологическая подготовка. Определение целей и задач Психологического Подготовки (П.П.). Обсуждение места П.П. в годовом цикле спортивной подготов-

		ки детей-спортсменов.
	Социально-психологический модуль	
	P2 Современные родители: особенности, типы родителей спортсменов, алгоритмы взаимодействия.	Классификация типов родительского поведения. Стратегии работы с разными типами родителей. Определение роли родителей как помощников тренера и их задачи на разных этапах годовой подготовки. Разбор практических кейсов.
	P3 Возрастные особенности психического развития юных спортсменов. Точки возрастных психологических проблем	Классификация возрастных особенностей детей спортсменов. Определение стратегий реагирования тренера на возрастные кризисы и их влияния на процесс подготовки к соревнованиям
	P4 Роль социальной игры в тренировочном процессе	Определение понятия «Социальная игра», ее отличия от игр в спорте. Использование игровых технологий у детей разного возраста для достижения спортивных целей в процессе годового цикла.
	Мотивационный модуль	
	P5 Мотивация как побудительный мотив к действию». Возрастные особенности мотивации юных спортсменов. Методы мотивации детей к занятиям спортом»	Психологическое определение понятия. Виды спортивной мотивации. Инструменты управления мотивацией. Исследования и тестирование мотивации. Практический кейс: как поддержать спортсмена после плохих выступлений, как ставить задачи на тренировки, чтобы сохранить высокую мотивацию, что можно сделать, если ребенок собирается бросать спорт.
	Психофизиологический модуль.	
	P6 Стрессоустойчивость, Саморегуляция, Самоконтроль, планирование. Роль когнитивных способностей Навыки высокой эффективности у детей спортсменов».	Определение понятия «Стресс спортсмена», «сверх нагрузки» Техники саморегуляции. Исследования и тестирование стрессоустойчивости. Техники планирования и использование когнитивных навыков и пространственного интеллекта для повышения успешности в спортивных достижениях. Практические кейсы с описаниями практик саморегуляции и чек листов по планированию и целеполаганию. Введение в тренировку психологических умений и навыков.
	P7 Феномен профессионального выгорания. Профилактика выгорания в работе тренера	Определение понятие «выгорание», «профессиональное выгорание» Приемы для профилактики выгорания. Исследования и мониторинг выгорания в работе тренера.
	Коммуникативный модуль	
	P8 Команда и лидеры	Развитие спортивных команд. Приемы для повышения эффективности взаимодействия в команде. Исследования и тестирование командного духа. Упражнения на сплочение команды, правила наставников, инфографика про правила спортивного клуба.
	P9 Продуктивное общение в системе	Виды и способы коммуникации. Правила коммуникации. Исследования в области коммуникации

	«тренер- юный спортсмен» Экспертное мнение – шахматы, каратэ.	тренер - спортсмен. Мнения экспертов в области шахмат и каратэ.
Итоговый модуль		
	P10 Стратегии психологической по- мощи в годовом цикле	Подведение итогов, определение места П.П. в го- довом тренировочном цикле.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Трудоемкость программы: общее количество учебных часов – 48.

Форма обучения: очно-заочная

Образовательный процесс осуществляется на основе Учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Сроки реализации программы: программа реализуется с ___ ноября по ___ декабря 2020 г.

Виды учебных занятий:

Теоретическая часть: обзорные лекции.

Практическая часть: практические занятия, тренинги, творческие задания, разбор практических кейсов.

Формы реализации программы и режим занятий: занятия реализуются в очной форме посредством проведения коллективных и групповых видов работы.

Порядок организации занятий:

- обучение осуществляется в течение ... календарных дней с ...00 до ...00.
- продолжительность занятий – академических часов.

Материально-техническая база: занятия проводятся на базе специально оснащенных необходимым интерактивным и другим оборудованием учебного назначения для организации образовательного процесса помещениях ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион».

Перечень необходимого оборудования:

- видеопроектор, персональный компьютер, экран на стойке;
- звуковое оборудование;
- видеокамера, фотоаппарат;

Для проведения занятий подготовлено программное и информационно-справочное обеспечение, позволяющее освоить все учебные разделы программы.

Обучение проводится на образовательном портале ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион» <https://edu.orioncentr.ru/> (платформа Moodle) с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа представлена в виде блоков учебного материала – разделов, представляющих собой совместно используемые объекты содержания (фрагменты текста (лекционный материал), графические иллюстрации, элементы гипермедиа и т.д.) – всего 10 разделов.

Теоретические темы программы представлены лекционным материалом (видеолекции) набором текстов для самостоятельного изучения и анализа. Каждый раздел содержит видеолекцию. По некоторым разделам в привязке к лекционному материалу разработаны слайды в формате pptx или ppt.

Практические задания и задания для самостоятельной работы носят практико-ориентированный характер, выполняются индивидуально. Для самостоятельной работы разработаны задания, составлен список рекомендованной основной и дополнительной литературы, учебных и методических материалов, в том числе размещённых в свободном доступе в сети Интернет.

Итоговая аттестация проводится методом электронного тестирования.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается выполнением итоговой теста. Аттестуются слушатели, выполнившие требования, предусмотренные данной программой.

Критерии оценки итогов освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Оценка:	Критерии оценок:
Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется слушателю, который обнаружил знание основного программного материала в объёме, необходимом для использования в предстоящей работе, знакомый с законодательной и нормативно-правовой базой, основной литературой, рекомендованной программой, а также успешно сдавшему тест
Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется слушателю, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала и не сдавшему тест

Слушателям после успешного окончания обучения (выполнившим все требования учебного плана) выдаются документы о повышении квалификации (удостоверение о повышении квалификации) в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Основная литература:

1. Акимов И., Клименко В., О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе», М., «Студенческий меридиан», 1994. -224 с.
2. Актуальные проблемы психологии спорта
<https://infopedia.su/16x2f9b.htm>
3. Альтшуллер Г.С., Вёрткин И.М. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности – Минск, «Беларусь», 1994 .- 479 с.

4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2004.
6. Использование ритуала в работе спортивного психолога https://studme.org/1444090325594/psihologiya/ispolzovanie_rituala_rabote_sportivnogo_psihologa
7. Основы психического восстановления после нагрузок https://studme.org/1050090225628/psihologiya/osnovy_psihicheskogo_vosstanovleniya_p
8. Особенности мотивации в различных видах спорта https://studme.org/1843062825603/psihologiya/osobennosti_motivatsii_razlichnyh_vidah_sport
9. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост. А. М. Ахатов, И. В.Работин.- КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
10. Психологические основы предсоревновательной подготовки. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации https://studme.org/1744030225617/psihologiya/psihologicheskie_osnovy_predsorevnovatelnoy_podgotovy
11. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. Словарь справочник / под ред. Е. Н. Суркова. — М. — СПб.: ГАФК, 1996.
12. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с. — Серия : Профессиональное образование.
13. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 351 с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии.); ISBN 978-5-91180-928-7 (В пер.) (Мастера психологии)
14. Роберт Чалдини. Психология влияния. (Robert B. Cialdini. Influence. Science and Practice, 4th ed., 2001)
15. Самоконтроль и саморегуляция как составная часть самовоспитания спортсменов. <https://novainfo.ru/article/4235>
16. Типологические свойства в поведении спортсмена https://studme.org/1638011925591/psihologiya/tipologicheskie_svoystva_povedenii_sportsmena
17. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с
18. <http://sportfiction.ru> спортивная электронная библиотека
Электронные информационно-образовательные ресурсы:

- <http://standart.edu.ru>
- <http://windows.edu/ru>
- <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
- <http://www.edu.ru>