

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Психологическая помощь в спорте»

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

**Форма обучения:** очная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные компетенции:

- получают навыки оказания психологической помощи спортсменам на разных этапах спортивной карьеры;
- смогут помогать тренеру, формировать эффективный стиль руководства;
- содействовать тренеру в формировании спортивной команды;
- смогут обучать спортсменов приемам саморегуляции;
- узнают, на какие ресурсы может опираться тренер и спортсмен в процессе спортивной карьеры;
- поймут, как влиять на мотивацию спортсменов с целью достижения максимальных результатов на разных этапах занятия спортом;
- познакомятся с методами профилактики и преодоления страхов и психологических барьеров у спортсменов;
- сформируют представление о психологическом сопровождении и помощи спортивной команде.

### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Психологическая помощь в спорте»	48	12	36	Супервизия

### Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
48	6	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>Все остальные дни</b> 10:00 – 11:30	8	48	0	дд.мм.гг, супервизия

			11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00				
--	--	--	---	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### Учебная программа:

- **Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры:**
  - Психологические особенности карьеры в спорте.
  - Кризисы спортивной карьеры.
  - Ситуативные кризисы спортивной карьеры.
  - Помощь психолога при кризисах спортивной карьеры.
  - Невыход из кризиса и его последствия.
  - Выход из кризиса.
  - Моделирование успешной спортивной карьеры.
- **Психологическая помощь тренеру:**
  - Психологические факторы тренерской деятельности.
  - Формирование эффективных стилей руководства спортивным коллективом.
  - Психологические особенности работы тренера с детьми и взрослыми, в индивидуальных и командных видах спорта, в женских и мужских командах.
  - Взаимодействие психолога и родителей молодых спортсменов.
- **Психологическая помощь в формировании спортивной команды:**
  - Этапы формирования спортивной команды.
  - Модель развития команды.
  - Работа психолога на разных этапах формирования и развития спортивной команды.
  - Диагностика командных ролей, оптимизация взаимоотношений.
- **Психологическая помощь юным спортсменам:**
  - Возрастные особенности и психологические трудности юных спортсменов.
  - Психологическое сопровождение юных спортсменов: задачи и подходы.
  - Родители: источники дополнительного стресса или внешний ресурс юных спортсменов?
  - "Универсальные" психологические приемы в работе детского тренера.
- **Методы психической регуляции в спорте:**
  - Психическая регуляция при решении двигательных задач.
  - Совершенствование навыков психической саморегуляции у спортсмена.
  - Обучение приемам саморегуляции: дыхательные упражнения, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка и др.
- **Психологическое сопровождение спортсмена:**
  - Общая психологическая подготовка.
  - Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
  - Оперативное психологическое вмешательство.
  - Разработка индивидуальной программы психологического сопровождения.

**Формы работы:** мини-лекции, групповые упражнения, элементы тренинга, разбор типичных ситуаций, супервизия трудных случаев из практики участников программы.