

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «КОРПК»

_____ /Гончарова С.Ю./

«__» _____ 2021г.

Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации

«Психологические аспекты подготовки спортсмена с этапа НП до ВСМ»

Пермь 2021

Рабочая программа «Психологические аспекты подготовки спортсмена с этапа НП до ВСМ» / сост. Ю.Б. Сергеева, - Пермь, 2021.

Дополнительная профессиональная программа предназначена для повышения квалификации педагогических работников, преподающих дисциплины (модуля) «Физическая культура» в образовательных организациях.

Содержание

1. Общие положения
 - 1.1. Цель программы
 - 1.2. Планируемые результаты освоения программы
 - 1.3. Трудоемкость и срок освоения программы
 - 1.4. Нормативные документы для разработки программы
 - 1.5. Категория слушателей и требования к уровню их подготовки
 - 1.6. Итоговая аттестация
 - 1.7. Организационно-педагогические условия

2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации программы
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Учебный план программы
 - 2.3. Список рекомендуемых источников для освоения программы

1. Общие положения

1.1. Цель программы

Повышение психологической компетентности тренера в вопросах спортивной подготовки на разных этапах спортивной карьеры.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы являются **сформированные умения:**

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- применять знания по психологии при изучении профессиональных модулей;

усвоенные знания:

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- основы психологии личности;
- возрастную периодизацию;
- возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;

Содержание дисциплины ориентировано на овладение профессиональными компетенциями (ПК):

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение 2):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для

постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

1.3.Трудоёмкость и срок освоения программы

Программа курса составляет 20 часов и включает в себя теоретический материал, практические задания на закрепление изученного материала (тестовые задания, решение ситуационных задач).

Занятия проводятся в течении 4 дней, не более шести 6 в день. Лекционные и практические занятия проводятся парами по 2 академических часа.

Форма реализации программы заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционная форма обучения проходит на образовательной платформе Moodle.

Срок освоения программы до 23.09.2021г.

1.4.Нормативные документы для разработки программы

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 952н, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021 г., регистрационный №62203).

1.5.Категория слушателей и требования к уровню их подготовки

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; педагогические работники и специалисты в области физической культуры и спорта.

1.6.Итоговая аттестация

Аттестация проводится в форме тестирования. Решение по результатам

проведения итоговой аттестации оформляется ведомостью (протоколом).

По результатам тестирования, выставляется зачет /незачет.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим аттестацию, выдаются документы о квалификации: удостоверение о повышении квалификации.

Формирование и утверждение состава аттестационной комиссии по итогам освоения программы определяется учреждением самостоятельно и утверждается приказом директора.

1.7. Организационно-педагогические условия

Требования к материально-техническим условиям: наличие рабочего места с интерактивным оборудованием.

2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации программы

2.1. Календарный учебный график

**Тематический план
курса повышения квалификации
по теме «Психологические аспекты подготовки спортсмена с этапа НП до ВСМ»**

Дата	Тема	Кол-во часов
20.09.21	Введение Тема 1. Психология спортивной деятельности 1.1. Особенности спортивной деятельности 1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа 1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности 1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности. Задания на закрепление материала по теме 1.	4 часа (2 пары)
21.09.21	Тема 2. Мотивационная сфера спортсмена 2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры 2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний. 2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. 2.4. Половые различия в спортивной мотивации. 2.5. Управление мотивацией спортсменов. Задания на закрепление материала по теме 2. Дополнительная информация: Эффективное и неэффективное поощрение.	4 часа (2 пары)
22.09.21	Тема 3. Эмоциональная сфера спортсмена	6 часов (3 пары)

	<p>3.1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе</p> <p>3.2. Предстартовые психические состояния.</p> <p>3.3. Способы регуляции предстартовых состояний.</p> <p>Задания на закрепление материала по теме 3.</p>	
23.09.21	<p>Тема 4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</p> <p>4.1. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.</p> <p>4.2. Общая психологическая подготовка.</p> <p>4.3. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.</p> <p>4.4. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.</p> <p>4.4. Психологическое сопровождение на разных этапах спортивной карьеры.</p> <p>Задания на закрепление материала по теме 4.</p>	6 часов (3 пары)

2.2. Учебный план программы

№ п/п	Наименование дисциплины, разделов, тем	Объем работы слушателя, ч			Формы контроля	
		всего	Аудиторная работа			СР/Эл*
			ЛК	ПЗ/ЛЗ		
1	Введение Тема 1. Психология спортивной деятельности	4	4	-	-	тест
2	Тема 2. Мотивационная сфера спортсмена	4	4	-	-	тест
3	Тема 3. Эмоциональная сфера спортсмена	6	6	-	-	тест
4.	Тема 4. Психологическое обеспечение	6	6	-	-	тест

	спортивной деятельности					
	Всего	20	20	-	-	

* - занятия с использованием системы электронного обучения Moodle

2.3.Список рекомендуемых источников для освоения программы

1. Ильин Е.П., Психология спорта. – СПб., 2014
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
3. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. - М., 2006.
4. Столяренко Л.Д., Психология. - СПб.: Лидер, 2010