



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Н.А. БОРОДИНА»

ИНН 7203508378 КПП 720301001
ОГРН 1207200014537

Утверждаю

Ректор
АНО ДПО «НАМО ИМ. Н.А. БОРОДИНА»



12.01.2026 г.

Дополнительная профессиональная программа

повышения квалификации

«Спортивная психология»

срок освоения 72 академических часа (ов)

Тюмень 2026 год

1. Нормативно-правовая основа разработки программы:

Данная программа разработана на основании следующих требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ от 24 марта 2025 года № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. N 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант»

2. Паспорт образовательной программы

№	Обозначенные поля	Поля для заполнения
1.	Наименование программы	Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Спортивная психология»
2.	Объем программы	72 часа (ов)
3.	Варианты обучения	Заочная, с применением дистанционных образовательных технологий
4.	Вид выдаваемого документа по окончании обучения	Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.
5.	Требования к уровню образования	1) лица, имеющие высшее образование; 2) лица, получающие высшее образование.
6.	Период обучения	Согласно учебному плану
7.	Цель реализации программы	Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Спортивная психология» является совершенствование обучающимися знаний, умений и компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.

3. Календарный учебный график

Учебные дни	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Кол-во часов	6	8	8	8	8	8	8	8	8	2
Вид занятий	Лекции, самостоятельная работа									ИА (Тест)

4. Учебный план

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоемкость, час	Объем контактной работы по видам учебных занятий (ауд /внеауд /электр.)		Самостоятельная работа (с использованием ЭО и ДОТ)	Формы аттестации
			Лекции	Практические занятия		
1.	Основы спортивной психологии	10	-	-	10	Текущий контроль
2.	Спортивная деятельность и стресс	10	-	-	10	Текущий контроль
3.	Спортивная травма и восстановление	10	-	-	10	Текущий

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоем- кость, час	Объем контактной работы по видам учебных занятий (ауд /внеауд /электр.)		Самостоятел ьная работа (с использован ием ЭО и ДОТ)	Формы аттестац ии
			Лекции	Практическ ие занятия		
						контроль
4.	Саморегуляция и самовосстановление	10	-	-	10	Текущий контроль
5.	Работа с детьми в спорте	10	-	-	10	Текущий контроль
6.	Социальные факторы и взаимодействие в команде	10	-	-	10	Текущий контроль
7.	Профессиональная карьера и спорт высших достижений	10	-	-	10	Текущий контроль
8.	Итоговая аттестация	2	-	2	-	Зачет
Объём программы, час.		72	-	2	70	-

5. Содержание курса

1. Основы спортивной психологии

- 1.1. Что такое спортивная психология?
- 1.2. Психология спорта и личность спортсмена
- 1.3. Особенности поведения и мотивация в спорте

2. Спортивная деятельность и стресс

- 2.1. Стресс и эмоциональные состояния в спорте
- 2.2. Работа с тревожностью и страхом перед соревнованиями
- 2.3. Управление гневом и агрессией в соревновательной среде

3. Спортивная травма и восстановление

- 3.1. Реакция организма на травму
- 3.2. Поддержка команды и семьи
- 3.3. Возвращение к тренировкам и соревнованиям

4. Саморегуляция и самовосстановление

- 4.1. Методы саморегуляции и восстановления сил
- 4.2. Визуализация и мысленная подготовка к соревнованию

5. Работа с детьми в спорте

- 5.1. Развитие спортивного таланта у детей
- 5.2. Детская соревновательная среда
- 5.3. Проблемы подросткового возраста в спорте

6. Социальные факторы и взаимодействие в команде

- 6.1. Командообразование и лидерство в коллективе
- 6.2. Межличностные отношения и конфликты в спортивной группе
- 6.3. Поддержка семьи и окружения спортсмена

7. Профессиональная карьера и спорт высших достижений

- 7.1. Специфики подготовки элитных спортсменов
- 7.2. Завершение карьеры и адаптация к гражданской жизни
- 7.3. Современные тенденции и инновации в спортивной психологии

6. Оценочные и методические материалы

Оценочные типовые задания

1. В современной подготовке чемпионов тренировочный процесс рассматривается как:?

А. Эмпирический метод проб и ошибок, основанный на принципе «больше — значит лучше»

Б. Точная наука о дозированном стрессе, вызывающем контролирующую адаптацию и фазу суперкомпенсации

В. Исключительно работа с центральной нервной системой без акцента на физические нагрузки

Г. Циклическое повторение одних и тех же упражнений для формирования мышечной памяти

2. В технике «Три круга ответственности» что входит в зону ответственности родителей (внешний круг)?

А. Постановка техники и тактики

Б. Контроль за выполнением тренировочных планов

В. Быт, любовь, здоровое питание, эмоциональный климат

Г. Выбор соревновательной стратегии

3. В чем заключается ключевая особенность кинестетической визуализации как высшего пилотажа ментальной тренировки?

А. Наблюдение за собой со стороны для коррекции техники

Б. Представление идеального результата без привязки к ощущениям

В. Проговаривание формул цели вслух во время расслабления

Г. Физическое чувствование микросокращений мышц и положения суставов, соответствующих представляемому действию

Методические материалы (Инструкция по работе с СДО) размещены на сайте Академии: <https://namobr.com/info/obrazovanie/>