**Для руководителей спортивных организаций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы (модули) | Форма  | Организа-ция |
| **Очно** | **Очно и заочно** | **Заочно** | **Федерация каратэ** | **НИБИС** |
| 1. Участие специалистов «Национального Института Биомедицины и Спорта» (г. Москва) в семинарах, совещаниях, научно-практических конференциях (пленарный доклад, ведение секции, проведение мастер-класса **по спортивной психологии**)
 | \* |  |  |  | \* |
| 1. Консультирование руководителей комплексных научных групп, осуществляющих научно-методическое сопровождение сборных команд,

по вопросам **психологического обеспечения** спортивной подготовки |  | \* |  |  | \* |
| 1. Проведение курсов повышения квалификации, обучающих семинаров, вебинаров и мастер-классов **по спортивной психологии** (от 16 до 72 ак. часов) с выдачей слушателям Удостоверений о повышении квалификации АНО ДПО «Национального Института Биомедицины и Спорта».

*Примечание: призёры Олимпийских игр и Чемпионатов мира любых лет на Курсах (февраль, июнь, октябрь) могут обучаться бесплатно* |  | \* |  |  | \* |
| 1. Помощь специалистам спортивной отрасли в подготовке собственных авторских программ для проведения совместных курсов повышения квалификации, обучающих семинаров, вебинаров и мастер-классов (от 16 до 72 ак. часов) с выдачей слушателям Удостоверений о повышении квалификации АНО ДПО «Национального Института Биомедицины и Спорта»
 |  | \* |  |  | \* |
| 1. Подготовка методических рекомендаций по психологической подготовке спортсменов (после предварительного анкетирования целевой группы: руководителей спортивных организаций, тренеров, спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов и их родителей)
 |  |  | \* | \* | \* |
| 1. Проведение исследований по выявлению ресурсов подготовки **психологического характера** и разработка рекомендаций тренерскому составу и спортсменам
 |  | \* |  | \* | \* |
| 1. Помощь специалистам спортивной отрасли

- в подготовке научно-практических публикаций,- в планировании, подготовке и проведении диссертационного исследования |  | \* |  |  | \* |

**Для тренерского состава**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы (модули) | Форма | Организа-ция |
| **Очно и заочно** | **Заочно** | **Федерация каратэ** | **НИБИС** |
| 1. Экспертная оценка предлагаемых или используемых психологических, психодиагностических методик, программ и тренингов  | \* |  |  | \* |
| 2. Консультации по вопросам:- психологической подготовки спортсменов, - формирования и коррекции внутрикомандных отношений, **-** повышения эффективности тренировочного процесса, на основе учета психологических особенностей спортсменов,- оценки психологического состояния спортсменов | \* |  | \* | \* |
| 3. Консультации по вопросам  профессиональной самореализации. Психологическая помощь в  преодолении профессионального кризиса и профилактика профессионального выгорания  | \* |  |  | \* |
| 4. Помощь в решении конфликтных ситуаций, возникающих на уровне «тренер-спортсмен», «тренер-команда», «тренер-родитель юного спортсмена», и др. | \* |  | \* | \* |
| 5. Подготовка тематических информационных материалов (по запросу) |  | \* | \* | \* |
| 6. Обучение на курсах повышения квалификации "Спортивная психология" (72 ак. часа) и тематических семинарах/вебинарах (от 16 ак. часов) с выдачей слушателям Удостоверений о повышении квалификации АНО ДПО «Национального Института Биомедицины и Спорта» (г. Москва)*Примечание: призёры Олимпийских игр и Чемпионатов мира любых лет на Курсах (февраль, июнь, октябрь) могут обучаться бесплатно*  | \* |  |  | \* |
| 7. Помощь в подготовке научных публикаций | \* |  |  | \* |
| 8. Помощь в планировании, подготовке и проведении диссертационного исследования | \* |  |  | \* |

На сайте МРОО НМО [«Лаборатория физической культуры и практической психологии»](http://www.self-master-lab.ru/) можно **бесплатно** провести тестирование спортсменов  [в режиме on - line](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm) («Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию»). Опираясь на полученный результат, тренер **сможет внести в процесс психологической подготовки спортсменов соответствующие коррективы.**

**Для спортивных психологов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы (модули) | Форма | Организа-ция |
| **Очно и заочно** | **Заочно** | **Федерация каратэ** | **НИБИС** |
| 1. Супервизия и консультации по вопросам  успешной профессиональной самореализации и проблемным ситуациям в работе | \* |  |  | \* |
| 2. Обучение консультированию спортсменов на основе результатов компьютерной программы «Отношение к предстоящему соревнованию» [http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm\](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm%5C) | \* |  |  | \* |
| 3. Обучение на курсах повышения квалификации "Спортивная психология" (72 ак.часа), тематических семинарах и вебинарах (от 16 ак.часов) с выдачей Удостоверений о повышении квалификации АНО ДПО «Национального Института Биомедицины и Спорта» (г. Москва)*Примечание: призёры Олимпийских игр и Чемпионатов мира любых лет на Курсах (февраль, июнь, октябрь) могут обучаться бесплатно* | \* |  |  | \* |
| 4. Регулярное информирование о предстоящих российских и международных семинарах, конференциях и др. |  | \* |  | \* |
| 5. Отзывы, рецензии, экспертные заключения с оценкой авторских разработок, методик, программ, публикаций и технологий работы от АНО ДПО «Национального Института Биомедицины и Спорта»  |  | \* |  | \* |
| 6. Помощь в подготовке научных публикаций | \* |  |  | \* |
| 7. Помощь в планировании, подготовке и проведении диссертационного исследования (в статусе соискателя-экстерна или аспиранта ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г.Москва) | \* |  |  | \* |

На сайте МРОО НМО [«Лаборатория физической культуры и практической психологии»](http://www.self-master-lab.ru/) можно **бесплатно** провести тестирование спортсменов  [в режиме on - line](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm) («Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию»). Опираясь на полученный результат, возможно **внести в процесс психологической подготовки соответствующие коррективы.**

**Для спортсменов различной квалификации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы (модули) | Форма  | Организа-ция |
| **Очно** | **Очно и заочно** | **Заочно** | **Федерация каратэ** | **НИБИС** |
| 1. Психодиагностика особенностей личности, внутренних ресурсов, внутрикомандных отношений и др.(с подготовкой рекомендаций)
 |  | \* |  | \* | \* |
| 1. Экспресс диагностика состояния спортсменов (с подготовкой рекомендаций)
 |  | \* |  |  | \* |
| 1. Мониторинг психофизического состояния

(с подготовкой рекомендаций по коррекции тренировочного процесса) |  |  | \* |  | \* |
| 1. Экстренная психологическая помощь
 |  | \* |  | \* | \* |
| 5. Оперативная психологическая помощькоманде в кризисных ситуациях, а также в начале или конце сезона |  | \* |  |  | \* |
| 1. Подготовка тематических информационных материалов (по запросу)
 |  |  | \* | \* | \* |
| 1. Консультирование:- по вопросам спортивной психологии, - по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не спортивных вопросов
 |  | \* |  | \* | \* |
| 8. Обучение эффективной работе с индивидуальным спортивным дневником, системному анализу тренировочной работы и соревновательной деятельности  |  | \* |  | \* | \* |
| 9. Прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов |  | \* |  |  | \* |
| 1. Разработка индивидуальных программ:- психологической подготовки к ответственным соревнованиям,- коррекции неблагоприятных состояний
 |  | \* |  | \* | \* |
| 1. Психологические тренинги:

обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и др., в т.ч. с использованием специальных компьютерных программ биоуправления | \* |  |  | \* | \* |
| 1. Групповые тренинги командообразования, сплоченности и др.
 | \* |  |  | \* | \* |
| 1. Проведениегрупповыхбесед и вебинаров по темам, интересующим команду
 |  | \* |  | \* | \* |
| 1. На соревновательном этапе:**- «предстартова**я**»** психологическая подготовка, в т.ч. проведение мотивирующего собрания команды,- психологическое сопровождение **во время проведения соревнований,**- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений **после соревнований**
 | \* | \*\* |  | \* | \* |
| 15. Психологическое сопровождение спортсменов, тренирующихся в иностранных клубах |  |  | \* |  | \* |
| 1. Психологическая реабилитация и индивидуальная программа психологической подготовки для спортсменов, получивших травму
 |  | \* |  | \* | \* |

**Для родителей юных спортсменов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы (модули) | Форма | Организа-ция |
| **Очно** | **Очно и заочно** | **Заочно** | **Федерация каратэ** | **НИБИС** |
| 1. Определение  базовых и актуальных жизненных ценностей ребенка, места спортивной деятельности среди остальных приоритетов его развития |  | **\*** |  | **\*** | **\*** |
| 2. Консультации по вопросам- выбора ребенком спортивной специализации,- мотивации к занятиям спортом, психологической поддержки и улучшения взаимоотношений с юным спортсменом,- построения успешной спортивной карьеры. |  | **\*** |  | **\*** | **\*** |
| 1. Обучение на семинаре/вебинаре по теме «Психологическая подготовка юного спортсмена»

с выдачей Удостоверений о дополнительном образовании АНО ДПО «Национального Института Биомедицины и Спорта» (г. Москва) |  | **\*** |  |  | **\*** |
| 1. Подготовка тематических информационных материалов (по запросу)
 |  |  | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1. Проведениегрупповыхбесед по темам, интересующим родителей и юных спортсменов
 | \* |  |  | \* | \* |
| 1. Консультирование по широкому кругу воспитательных, семейных, школьных и др. не спортивных вопросов
 |  | \* |  | \* |  |
| 7. Помощь в решении конфликтных ситуаций, возникающих на уровне «тренер-родитель юного спортсмена» и др. |  | \* |  | \* | \* |

На сайте МРОО НМО [«Лаборатория физической культуры и практической психологии»](http://www.self-master-lab.ru/) можно **бесплатно** провести тестирование спортсменов  [в режиме on - line](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm) («Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию»). Опираясь на полученный результат, родители юных спортсменов **смогут внести в процесс психологической подготовки соответствующие коррективы.**