

**ГОРОДСКАЯ УПРАВА
ГОРОДА КАЛУГИ**

Управление физической культуры, спорта
и молодежной политики города Калуги

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги
МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

248010, г. Калуга, ул. Телевизионная, д.18
Телефон, факс: (4842) 55-12-67
E-mail: vympel.kaluga@mail.ru

10.06.2019 № 111

На № _____ от _____

Заместителю Министра спорта
Российской Федерации,
председателю Координационной группы
Министерства спорта Российской Федерации по
экспериментальной и инновационной деятельности
в области физической культуры и спорта

И.М. Сидоркевичу

Заявка

**на признание проекта муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги
федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой
по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов,
специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы».**

**Наименование организации (группы организаций), претендующей на признание
федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой:**

- Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва
«Вымпел» города Калуги.

Руководитель проекта: Ульяшина Надежда Александровна, директор СШОР «Вымпел»,
«Отличник народного просвещения», заслуженный работник физической культуры и спорта
Калужской области, председатель регионального отделения Общероссийской общественной
организации «Лига здоровья нации», секретарь Регионального отделения Общероссийского
общественного движения «Народный фронт «За Россию» в Калужской области.

Научный руководитель:

Седин Виктор Иванович, д.м.н., профессор, действительный член Академии военных наук РФ,
ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И.Бурназяна ФМБА России, эксперт-
психофизиолог НИЦСЭиК КГУ им. К.Э. Циолковского, член Российского Психологического
Общества, член Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования
России», Почетный работник высшего профессионального образования РФ.

Адрес (место нахождения) и контактные телефоны

248010, Калужская область, Калуга, ул. Телевизионная, д. 18
+7(4842)55-12-67, e-mail: vympel.kaluga@mail.ru

Цели предлагаемого экспериментального (инновационного) проекта

оптимизация психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных
единоборствах, в условиях спортивной школы.

Задачи предлагаемого экспериментального (инновационного) проекта

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической
подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах;
- изучить и систематизировать информацию об имеющихся достижениях в психологической
подготовке спортсменов и ее системном использовании участниками проекта;
- выстроить систему психологической подготовки в спортивных единоборствах на различных
этапах многолетней тренировки на уровне спортивной школы и проверить её эффективность;

– разработать методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки» для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «спортивные единоборства».

– внести предложения по дополнению Федеральных стандартов спортивной подготовки для группы видов спорта «Спортивные единоборства» в части, касающейся объемов психологической подготовки.

Обоснование значимости проекта для развития в Российской Федерации приоритетного направления государственной политики в области физической культуры и спорта

Одним из приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта является совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть системы спортивной подготовки, так же как и психика – неотъемлемая часть организма человека.

Стремление к достижению высоких результатов в спортивной деятельности повышает риски возникновения различных нарушений психологического и функционального состояния, ведущих, как правило, к прекращению занятиями спортом и, в некоторых случаях, к развитию заболеваний.

С 2006 года в спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» работает научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион», одной из задач которого является их психологическая подготовка. За время многолетнего функционирования Центра накоплено большое количество практического материала, необходимого для выстраивания эффективной системы психологической подготовки, отраженных в публикациях наших специалистов. В рамках ее реализации осуществляется деятельность по разработанной в школе программе «Психологическая подготовка спортсменов», которая представляет собой систему, включающую в себя научно обоснованные и взаимосвязанные мероприятия психологического характера: оценку уровня психологической подготовленности; теоретическую подготовку, общую и специальную подготовку, коррекцию, восстановление в послесоревновательный период и др.

В школе разработаны программы спортивной подготовки по видам спорта, методическая часть которых содержит обязательный пункт «Рекомендации по организации психологической подготовки». Рекомендации содержат перечень мероприятий общего характера, проводимых психологом, без разделения по этапам подготовки.

Учитывая общий характер существующих психологических рекомендаций, предлагаемый проект направлен на оптимизацию системы психологической подготовки на уровне спортивного учреждения (СДЮСШОР, СШ, СШОР, УОР, ЦОП).

Результатом проекта станет методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки», содержание которого будет рекомендовано к использованию при подготовке программ спортивной подготовки в группе видов спорта «Спортивные единоборства».

Предлагаемая система психологической подготовки в спортивных единоборствах и ее апробация позволит оптимизировать и повысить эффективность системы подготовки спортивного резерва в целом.

Предполагаемые источники финансирования.

- Доход от приносящей доход деятельности СШОР «Вымпел».
- Иные источники финансирования, не запрещенные действующим законодательством.

Директор
МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги



Н.А. Ульяшина

**Управление физической культуры, спорта и молодежной политики
города Калуги**

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги**

**ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ,
В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

Экспериментальный (инновационный) проект

Руководитель проекта:

Ульяшина Надежда Александровна,
директор СШОР «Вымпел»

Научный руководитель:

Седин Виктор Иванович,
д.м.н., действительный член Академии военных наук РФ,
ведущий научный сотрудник
ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России,
эксперт-психофизиолог НИЦСЭиК КГУ им. К.Э. Циолковского

Разработчики:

Заурдина Светлана Яковлевна,
специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского;
Ващенко Алла Степановна,
заместитель директора по научной
и методической работе СШОР «Вымпел»;
Мокина Евгения Сергеевна,
психолог СШОР «Вымпел»

Калуга, 2019

I. КРАТКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ТЕМЫ

Стремление к достижению высоких результатов в спортивной деятельности повышает риски возникновения различных нарушений психологического и функционального состояния, ведущих, как правило, к прекращению занятиями спортом и, в некоторых случаях, к развитию заболеваний. Зачастую к этому приводят тренировки, не учитывающие психофизиологические возможности молодого организма, индивидуальные психологические характеристики юных спортсменов, а также увеличение физических и психических нагрузок, усложнение соревновательных программ. Особое значение данного заключения приобретает в системе юношеского спорта, подготовки олимпийского резерва.

Многие специалисты в области спортивной психологии (А.А. Иванов, Гогун Е.Н., Мартыанов Б.И., Е.П. Ильин, Г.Д. Бабушкин) отмечают, что успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит от высокого уровня всех взаимосвязанных сторон подготовленности спортсмена: общей и специальной физической, технической, тактической и психологической [22, 14, 23, 24, 3, 4].

Последнему виду подготовки уделяется недостаточное внимание (Варданян Ю.В., Воробьева О.Н., Махов С.Ю.), что ведет к психоэмоциональным срывам во время соревнований, а в дальнейшем - к формированию психосоматических отклонений [12, 33].

Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, так же как и психика – неотъемлемая часть организма человека. Психологическая подготовка, как отмечают И.А. Письменский и Ю.Н. Аллянов: «Систематическое и планомерное воздействие и самовоздействие на спортсмена и спортивный коллектив для создания необходимого комплекса личностных свойств, психических состояний и моральных качеств, способствующих овладению конкретной дисциплиной и созданию оптимальной психической готовности на каждом соревновании сообразно индивидуальным и возрастным особенностям, с общей целью борьбы за завоевание спортивной победы» [39].

В последнее десятилетие Министерством спорта Российской Федерации были предприняты меры, направленные на модернизацию системы подготовки спортивного резерва. Были разработаны Федеральные стандарты, которые определяют требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки.

Программы разрабатываются в каждом учреждении по видам спорта. Методическая часть программы должна содержать в том числе «рекомендации по организации психологической подготовки». Также в таблице «соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки» одним из видов спортивной подготовки является психологическая подготовка. Данный вид подготовки входит в общий объем часов тренировочного процесса и является обязательным.

Анализ Федеральных стандартов группы видов спорта «спортивные единоборства» позволил сделать следующие выводы (приложение 1):

- из 23 видов спорта для 3-х (айкидо, капоэйра, сават) пока не разработаны федеральные стандарты;
- в 2-х видах спорта (восточное боевое единоборство, универсальный бой) не выделено часов на психологическую подготовку;
- в 6-ти видах спорта (кратэ, кикбоксинг, киокусинкай, рукопашный бой, сумо, ушу) психологическая подготовка объединена с тактической и теоретической подготовкой;
- в 9-ти видах спорта (армспорт, бокс, борьба на поясах, дзюдо, корэш, спортив-

ная борьба, тайский бокс, тхэквондо, фехтование) психологическая подготовка объединена с теоретической подготовкой;

- только в 3 видах спорта (джиу-джитсу, смешанное боевое единоборство (ММА), самбо) психологическая подготовка выделена в отдельный вид спортивной подготовки. На этапе начальной подготовки на психологическую подготовку отводится 3-4% от общего объема часов, на тренировочном - 4-5%, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 5-6%. Практический опыт показывает, что данного количества часов недостаточно для эффективной психологической подготовки.

Наличие этой информации обусловило пересмотр имеющейся системы психологической подготовки, значение которой в единоборствах трудно переоценить.

С 2006 года в спортивной школе олимпийского резерва «Вымпел» работает научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион», одной из задач которого является психологическая подготовка спортсменов (приложение 2).

За время многолетнего функционирования Центра накоплено большое количество практического материала, необходимого для выстраивания эффективной системы психологической подготовки, отраженных в публикациях наших специалистов. В рамках реализации системы осуществляется деятельность по разработанной в школе программе «Психологическая подготовка спортсменов», которая представляет собой систему, включающую в себя научно обоснованные и взаимосвязанные мероприятия психологического характера: оценку уровня психологической подготовленности; теоретическую подготовку, общую и специальную подготовку, коррекцию, восстановление в послесоревновательный период и др.

В школе разработаны программы спортивной подготовки по видам спорта, методическая часть которых содержит обязательный пункт «Рекомендации по организации психологической подготовки». Рекомендации содержат перечень мероприятий общего характера, проводимых психологом, без разделения по этапам подготовки.

Учитывая общий характер существующих психологических рекомендаций, предлагаемый проект направлен на оптимизацию системы психологической подготовки, в которой должны быть реализованы наиболее важные принципы для группы видов спорта «спортивные единоборства»:

- принцип воспитывающего обучения, который выражается в формировании личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива с активным участием спортивного психолога;

- принцип сознательности и активности означает оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена;

- принцип систематичности и последовательности формирования психологической готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают максимальный эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний;

- принцип всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой [14].

Их внедрение предполагается на уровне спортивного учреждения (СДЮС-

ШОР, СШ, СШОР, УОР, ЦОП). Предлагаемая система будет отражена в методическом пособии «Рекомендации по организации психологической подготовки», что позволит оптимизировать психологическую подготовку в спортивных единоборствах.

II. ИСХОДНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящий проект «**Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы**» основывается на следующих теоретических положениях:

- комплексный подход в психологической подготовке позволит воспитать конкурентоспособных спортсменов (положение 1);
- внедрение в организацию тренировочного процесса психоспортограмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки позволит в значительной мере увеличить эффективность тренировочного процесса (положение 2);
- психологическое просвещение как вид психологической подготовки будет способствовать личностному развитию спортсмена (положение 3);
- организация психологической подготовки в послесоревновательный период позволит эффективно справляться с отрицательными последствиями выступления (соревнования), что будет являться залогом дальнейших достижений и сохранению психологического здоровья спортсмена (положение 4).

Положение № 1. Комплексный подход в психологической подготовке позволит воспитать конкурентоспособных спортсменов

В настоящее время повышение стрессогенности современного спорта связано во многом с увеличением психических и физических нагрузок, увеличением сложности соревновательных программ, что обуславливает необходимость специальной психологической подготовки к различным нагрузкам, сопутствующим подготовке спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной деятельности. Многие ведущие исследователи (Бабушкин Г.Д., Горбунов Г.Д., Зайгайнов Р.М., Кисилев Ю.Я.) отмечают, что проблемы организации процесса психологической подготовки спортсменов, как части многолетней системы подготовки спортсмена, должны рассматриваться в соответствии с положениями системного подхода и методологическими принципами психологической науки: единства сознания личности и деятельности, детерминизма, развития, активности. Помимо этого психологическая подготовка предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [3, 4, 16, 17, 19, 20, 40].

Таким образом, осуществлять психологическую подготовку конкурентоспособных спортсменов возможно на основе комплексного подхода, предусматривающего не только системное изучение индивидуальности каждого спортсмена и динамики его личностного роста, но и его психологическую предрасположенность к данному виду спорта, а также необходимость прохождения многоуровневой индивидуально ориентированной психологической подготовки в дальнейшем.

Положение № 2. Внедрение в организацию тренировочного процесса психоспортограмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки позволит в значительной мере увеличить эффективность тренировочного процесса

Рассматриваемое положение неоднократно становилось предметом исследования и в отечественной, и в зарубежной науке. За десятилетия исследований был накоплен обширный экспериментальный материал. Многими исследователями (Несветаев А.К., Серова Л.К., Мельников В.М., Юров И.А.) были разработаны психоспортограммы, включающие в себя психологические характеристики успешного спортсмена (характеристики эмоционально-волевой, мотивационной, когнитивной и личностной сфер) для различных видов спорта [34, 35, 46].

Внедрение в тренировочный процесс психоспортограмм на практике позволит, во-первых, повысить результативность процесса отбора спортсменов, поступающих на этап начальной подготовки, во-вторых, позволит проследить динамику развития личности спортсмена на всех этапах подготовки, в-третьих, позволит обеспечить успешную реализацию внутреннего потенциала спортсмена.

Положение № 3. Психологическое просвещение как вид психологической подготовки будет способствовать личностному развитию спортсмена

Психологическое просвещение - основной способ и одновременно одна из активных форм реализации задач психопрофилактической работы в деятельности практического психолога независимо от того, в какой из систем (образование, здравоохранение, промышленность, правоохранительные органы и др.) он работает [56].

Психологическое просвещение как вид психологической подготовки в условиях организации спортивной направленности ориентировано на создание условий для активного усвоения и использования спортсменами психологических знаний в области определенного вида спорта в процессе личностного развития на каждом этапе подготовки.

Эффективность психологического просвещения в условиях спортивной жизни зависит от того, насколько предлагаемое знание в данный момент значимо, актуально для группы на данном этапе и насколько привлекательна или привычна для них выбранная психологом форма передачи знаний (на этапе начальной подготовки предпочтительна игровая форма, для тренировочного этапа – дискуссионная). Просветительская работа может быть организована и в ответ на актуальный запрос со стороны спортсменов, родителей или тренеров на определенные знания.

Таким образом, данное понимание психологического просвещения способствует формированию мотивации, устойчивой потребности у спортсменов в применении и использовании психологических знаний в целях собственного личностного развития на протяжении многолетней подготовки.

Положение № 4. Организация психологической подготовки в послесоревновательный период позволит эффективно справляться с отрицательными последствиями выступления (соревнования), что будет являться залогом дальнейших достижений и сохранению психологического здоровья спортсмена

В настоящее время отмечается недостаточная организация психологической подготовки в послесоревновательный период, т.е. происходит недооценка значимости влияния на дальнейшие результаты спортсмена его страхов, переживаний, послесоревновательных психических состояний, наличия фрустрации, «горечи поражения», «радости победы» и др. (Сафонов В.К., Стамбулова Н.Б., Тихвинская Е.О., Хекалов Е.М.) [43, 44, 48, 50, 55].

Основными причинами возникновения у спортсменов психологических проблем могут выступать чрезмерный объем соревновательной деятельности, уровень стресса, обусловленного статусами соревнований, квалификационными характеристиками спортсменов, установками тренера и др.

По мнению Тихвинской Е.О. и Ерохиной Е.А. [50] в случае спортивного поражения важно эмоционально прожить ситуацию и извлечь опыт, который необходим для становления спортсмена. Важно эмоционально включиться в процесс и прожить его целиком. Только проработав значимые переживания и состояния, в которых спортсмен оказался после соревнований, можно начинать новый этап подготовки.

Таким образом, оптимизация системы психологической подготовки учитывающая мероприятия, направленные на работу со спортсменом в послесоревновательный период, становится реальным проведение обоснованной и своевременной коррекции послесоревновательного психического состояния, а так же профилактики возникновения негативно влияющих на организм спортсмена состояний в последующих соревнованиях.

III. ПАРАМЕТРЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Объект исследования – психологическая подготовка спортсмена.

Предмет исследования - эффективность модели системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы.

Цель – оптимизация психологической подготовки спортсменов в спортивных единоборствах в условиях спортивной школы.

Задачи исследования:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки спортсменов в спортивных единоборствах;
- изучить и систематизировать информацию об имеющихся достижениях в психологической подготовке спортсменов и ее системном использовании участниками проекта;
- выстроить систему психологической подготовки в спортивных единоборствах в условиях спортивной школы и проверить её эффективность;
- разработать методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки» для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «спортивные единоборства»;
- внести предложения по дополнению Федеральных стандартов спортивной подготовки для группы видов спорта «Спортивные единоборства» в части касающихся объемов психологической подготовки.

Гипотеза - научно-обоснованная оптимизация системы психологической подготовки позволит повысить качество процесса спортивной подготовки, результативность спортсменов и обеспечит сохранность их психологического здоровья.

Срок реализации Проекта: август 2019 – декабрь 2021 гг.

Применяемые методы и методики в исследовании.

Методы исследования	Методики исследования	Основные источники
Психологический анализ спортивной деятельности	Психологический анамнез жизни и здоровья, беседа, наблюдение за тренировочным и соревновательным процессом, анализ влияния вида спорта на личность спортсмена, психологический анализ наличия важных качеств личности спортсмена в спортивных единоборствах.	Несветаев А. К.,2017; Варданян Ю.В.,2017; Воробьева О.М.,2017
Методы исследования личностных характеристик	Наблюдение, беседа, методика бесконтактной диагностики (анализ почерка), Цветовой тест (М. Люшер), Цветовой тест отношений (А. Эткинд), Измерение	Седин В.И, 2018; Шипшин С.С.,2013; Ханин Ю.Л., 1980; Бабушкин Г.Д., 2012; Вяткин Б.А., 2005); Ильин Е.П., 2000; Бажин Е.Ф.,1984; Колочкин С.Н.,2018; Ануф-

	<p>психических состояний спортсмена (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер), Индивидуально-типологический опросник (индивидуально-типологический детский опросник) (Л.Н. Собчик), Тест Большая пятерка (Big five), Пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста), Шкала субъективных оценок психоэмоциональных состояний («Шкала СУПОС-8») О. Микшика (в модификации В. А. Кулганова), Мотивация спортивной деятельности (Е.А. Калинин), Диагностика отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю.Л. Ханин), диагностика силы правильности выбора и интереса к спорту (Г.Д. Бабушкин), Диагностика психологической готовности спортсмена к соревнованию (Г.Д. Бабушкин), Диагностика склонности к риску (А.Г. Шмелев), Диагностика склонности к лидерству (А. Алтунин).</p>	<p>риев А.Ф.,2009; Барабанщикова Т.А., 2009; Батаршев А.В.,2005; Бубэ Х.,2011; Карелин А.,2007; Серова Л.К.,2005.</p>
Метод опосредованной ретроспективной диагностики	<p>Методика опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний (С.С. Шипшин)</p>	<p>Шипшин С.С.,2013; Енгальчев В.Ф., 2013; Ващенко А.С.,2018; Мокина Е.С.,2018.</p>
Метод математической и статистической обработки данных	<p>Коэффициент ранговой корреляции Спирмена</p>	<p>Суходольский Г.В., 2004</p>
Методы оценки качества спортивной деятельности	<p>Пролонгированные методики (диагностика после воздействия факторов, обучения, адаптации), психоспортограммы, экспертные оценки</p>	<p>Гогунов Е.Н.,200; Мартынов Б.И. 2000; Несветаев А. К.,2017; Седин В.И., 2003.</p>

Представленные методики исследования направлены на изучение трех основных объектов спортивной психодиагностики: личности спортсмена, его спортивной деятельности и взаимодействия, без которых достижений в спорте, где главным содержательным элементом является соревнование, быть не может. На данном этапе представлен базовый пакет психодиагностических методик. По результатам реализации проекта будет изучен, апробирован и представлен пакет кон-

кретных диагностических методик, рекомендованных для использования на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с целями исследования личности спортсмена, что позволит другим организациям спортивной направленности включать их в свою работу при организации и проведении психологической подготовки.

На данном этапе работы мы предъявляем ряд требований к методам и тестам, которые будут использованы при реализации проекта [14]:

1. Прогностическая ценность. Заключается в требовании, чтобы результаты обследования нашли свое выражение в последующих успехах в спортивной деятельности, к которой отбираются и готовятся обследуемые лица.
2. Надежность, стабильность результатов у одного и того же испытуемого. Достаточная надежность необходима для того, чтобы можно было использовать результат данного теста как стабильный результат суммарной оценки.
3. Научность, обоснованность и убедительность. Полученные данные должны подвергаться научному анализу и интерпретироваться в связи с определенными научными положениями.
4. Уникальность и дифференцированность. Методика должна быть направлена на определенную черту, качество или группу качеств.
5. Объективность, характеризуемая наибольшей стандартизацией теста. Условия обследования должны быть таковы, чтобы на результаты теста не влияли посторонние факторы (индивидуальные особенности экспериментатора, настроение испытуемого, ошибки аппаратуры и др.).
6. Достоверность. Должны проводиться объективные численные измерения.
7. Практичность, характеризуемая их доступностью, простотой и быстротой выполнения, массовостью, возможностью применения с ограниченным количеством спортсменов.

Материально-техническое и методическое оснащение Проекта

Наименование	Назначение
Зона диагностического контроля	
Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр-05	<p>Комплексное диагностическое оборудование позволяющее получить информацию об особенностях психических процессов и состояний личности.</p> <p>Комплекс решает две основные задачи: диагностический и развивающий контроль.</p> <p>Направления диагностики:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Психические состояния (тревога, страх, утомление и др.); -Мотивационная сфера спортсмена (монотония, пресыщение, мотивация достижений и др.); -Особенности личностной сферы (темперамент, характер, особенности реагирования, ценностная сфера и др.); -Психическое здоровье (тревожность, конфликтные ситуации, защитные механизмы, неврозы и др.); - Оценка структуры интеллекта; -Психомоторные навыки (скорость реакции, теп-

	<p>пинг тест, билатеральная асимметрия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нейродинамические навыки (выносливость нервной системы, баланс нервных процессов); - Особенности внимания (концентрация, объём, переключаемость внимания); - Память (на фигуры, на время, на образы); - Восприятие (линейный глазомер, перцептивная скорость и др.); - Деятельностные стили и мышление (стресс тесты, ригидность мышления, сложение и сравнение чисел и объектов в условиях стресса и др). <p>Развивающее направление: каждый блок программ обладает возможностью проводить дополнительные замеры с последующим усложнением задач. Тем самым, спортсмен может развивать те навыки и те состояния, которые были у него диагностированы, и в динамике наблюдать за их изменениями.</p>
Методическая зона	
«Библиотека тренера»	Каталог электронных и печатных книг (программное обеспечение «All My Books»), включающий рубрики по видам спорта, анатомия, физиология, спортивная медицина, спортивное питание, ЛФК и массаж, спортивная психология, ТИМФКиС.
Ящик почтовый	Служба «Почта доверия» - для сбора и анализа конфиденциальных или анонимных пожеланий, обращений, заявлений, вопросов, предложений, просьб и т.д., поступающих от спортсменов, их родителей и сотрудников школы МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
Зона психологического восстановления и психоэмоциональной разгрузки	
<p>Сенсорная комната оборудована различными аудиальными, визуальными и кинестетическими стимуляторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пузырьковая труба; • фиброоптические нити; • световой проектор; • аэробный ионизатор; • световой шар; • кушетка; • мягкие пуфы; • песочница для песочной терапии; • оборудование для ароматерапии; • акустическая система; • набор мандал-шаблонов для проведения мандала-терапии; • краски, пастель, мелки для арт-терапии; • проективные методики для 	<p>Оборудованная комната позволяет проводить максимально эффективную работу с ограниченным числом спортсменов (1-3 человека).</p> <p>Сенсорная комната позволяет решать множество очень важных задач для обеспечения психологического и физиологического сопровождения спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> -помощь в освоении методов управления собственными эмоциями и саморегуляции (самогипноз, аутотренинг, идеомоторные тренировки, прогрессивное расслабление); - коррекционная работа над психическими состояниями спортсмена до и после соревнований (тревога, страх, воодушевление, уверенность в себе и др.); - кение организма после длительных нагрузок. Мышечная и психологическая релаксация. Нормализация артериального давления, дыхания; - помощь в обеспечении плавного разрешения внутриличностных кризисов, помощь в поиске собственных ресурсов и раскрытии их;

углубленной работой с психикой спортсмена (ТАТ, тест Собчик и др).	- моделирование мысленной ситуации соревнования для своевременной адаптации психики спортсмена к условиям соревновательной деятельности; - специализированная, узконаправленная работа по запросу тренера.
Зона групповых занятий и групповой терапии	
<p>Тренинговая комната оборудована для максимального удобства при проведении групповых занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • система аэрификации воздуха, для обеспечения нормальной, длительной, групповой работы в условиях повышенного потребления кислорода; • флипчарт; • посадочные места на 12 человек; • планшеты для занятий рисуночной терапии; • акустическая система; • мягкие маты для проведения подвижных тренингов или занятий на релаксацию; • световой напольный проектор. 	<p>Тренинговая комната позволяет проводить занятия (до 12 человек одновременно) следующих видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - командный аутотренинг на адаптацию к тревожной соревновательной ситуации; - тренинги командообразования и сплочённости, как для недавно сформированных, так и для давно функционирующих команд; - обучение правильному проведению идеомоторных тренировок и навыков саморегуляции; - занятия на укрепление мотивации, снятие состояния пресыщения и монотонии, а также формирование командного духа и уникальности группы; - специализированные тренинги по запросу тренера; - сеансы групповой релаксации и восстановления работоспособности.
Зона печатной и методической работы	
<ul style="list-style-type: none"> • принтеры ч/б; • цветной принтер; • многофункциональный аппарат печати (МФУ); • Ризограф. 	<p>Оборудование для печати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методических пособий; - лекционного материала для тренеров и спортсменов; - брошюр, буклетов, листовок.
<ul style="list-style-type: none"> • Брошуратор; • Резак; • Ламинатор. 	<p>Оборудование для вёрстки готовых документов</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Диктофон; • Видео камера; • Фотокамера; • Видео проектор. 	<p>Оборудование для записи и воспроизведения информации.</p>

Практическая значимость проекта заключается в разработке, апробации и внедрении системы психологической подготовки в спортивных единоборствах на уровне спортивной организации, включающей комплекс мероприятий в годичном цикле, критерии оценки психологической подготовленности спортсмена на каждом этапе подготовки в соответствии с разработанной психоспортограммой спортивных единоборств, необходимый объем часов и тематику теоретической подготовки.

Материалы, которые будут получены в ходе экспериментальной деятельности, могут быть использованы организациями спортивной направленности при разработке программ спортивной подготовки, в системе повышения квалификации тренеров и преподавателей физической культуры и спорта.

Исследования по проблеме психологической подготовки спортсменов проводятся в СШОР «Вымпел» более семи лет. Результаты исследования обсуждались на региональных и всероссийских форумах, съездах, конференциях, семинарах.

Результаты научно-исследовательской работы представлены в следующих опубликованных научных статьях:

1) Н.Н. Махрова, М.В. Аршанский Психомышечная тренировка как средство восстановления и повышения работоспособности спортсмена, и оценка овладения навыками ПМТ с помощью метода нейроэнергокартирования// Махрова Н.Н., Аршанский М.В./ материалы 2 международной научно-практической конференции «Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов».- Смоленск, 2012. –с. 55-59.

2) Проскурнин Д.А. Использование Арт-терапии в диагностике и коррекции эмоциональных состояний спортсменов//«VIII Международная научно-практическая конференция «У истоков Российской государственности» /материалы международной научно-практической конференции: Калуга, 2015 г.

3) Ващенко А.С., Проскурнин Д.А. «Научно-методический образовательный инновационный центр «Здоровье» как элемент эффективной системы в подготовке спортсменов// «Инновационные технологии в подготовке спортсменов»/ материалы III научно-практической конференции.- М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2015.- С. 19-24.

4) Ващенко А.С. Организация комплексного контроля за уровнем тренированности спортсменов (на примере МАОУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» г. Калуги) // «Система физической культуры и спорта в Калужской области: проблемы и пути решения»/материалы региональной научно-практической конференции: Калуга, 2015 г.

5) Проскурнин Д.А. Влияние особенностей психического состояния молодежи с разным уровнем физической подготовки на формирование мотивации к сдаче комплекса «ГТО» // «Система физической культуры и спорта в Калужской области: проблемы и пути решения»/материалы региональной научно-практической конференции: Калуга, 2015 г.

6) Ващенко А. С. Влияние уровня физической активности на психофизиологическое состояние личности молодежи 17-22 лет // Сборник научных работ лауреатов конкурса имени Е.Р. Дашковой. Вып. 12. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2016.- С. 157-164.

7) Д.А. Проскурнин Эффективность использования психометрических тестов при оценке результативности спортсменов на этапе начальной подготовки.- спортсменов»/ материалы IV научно-практической конференции.- М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2016.- С.622-627.

8) Проскурнин Д.А. Развитие свойств внимания у спортсменов отделения борьбы// «Инновационные тенденции развития физической культуры и спорта»/ материалы региональной университетской научно-практической конференции: Калуга, 2017 г.

9) Проскурнин Д.А., Ващенко А.С. Проблемы субъективной и объективной оценки состояния здоровья спортсменами и учащимися, не занимающимися спортом//«X Международная научно-практическая конференция «У истоков Российской государственности» /материалы международной научно-практической конференции: Калуга, 2017 г.

10) Проскурнин Д.А. Использование методик диагностики свойств внимания для улучшения скорости переключения внимания и точности выполняемых действий// Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском и адаптивном спорте. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2017. – С. 97.

11) Ващенко А.С., Мокина Е.С., Полушин А.Н., Суханов А.А., Бурковская К.О. Применение метода опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний в процессе психологического сопровождения спортсменов в послесоревновательный период // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В.В. Буторина. – Малаховка : МГАФК, 2018. – С. 78-82.

12) Мокина Е.С., Корнеев Д.С., Гераськов В.Ю., Прихожаев И.А., Петров Н.Ю. Диагностика устойчивости интереса к спорту и направленности мотивации у спортсменов групп начальной подготовки// Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; под общ. ред. В.В. Буторина. – Малаховка : МГАФК, 2018. – С. 262-266.

13) Мокина Е.С., Ващенко А.С., Прохоров В.Н., Черненко Н.Н., Миронов С.А. Эффективность использования техник НЛП в повышении психической надежности спортсменов высокого класса на основе учета их индивидуально-типологических особенностей// материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 167 – 170.

14) Мокина Е.С., Цуканов В.А., Цуканова Г.И. Адаптация методики СУПОС - 8 для определения факторов психических состояний спортсменов в процессе тренировки и соревнований// Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании: сборник статей Международной научно-практической конференции (1 декабря 2018 г, г. Магнитогорск). - Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 168-170.

15) Бубеев Ю.А., Митин И.Н., Седин В.И., Жолинский А.В., Кузнецов А.И. Методические рекомендации по диагностике и коррекции психофизиологического состояния у высококвалифицированных спортсменов с применением неинвазивных методов стимуляции нейропластичности. Методические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА России, 2018. -115 с.

16) Енгальчев В.Ф., Митин И.Н., Седин В.И. (Россия) Концептуальный подход к проблеме медико-психологического обеспечения спортсменов сборных команд Российской Федерации / Материалы международной научной конференции «Образование и спорт в эпоху могущества и счастья». Ашхабад, 2018. – С. 336-338

Опыт, полученный в результате исследования, постоянно обсуждается на тренерских и методических советах СШОР «Вымпел».

IV. ЭТАПЫ, СОДЕРЖАНИЕ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Реализация проекта рассчитана на период с 2019 по 2021 гг. с выделением подготовительного, экспериментального и заключительного этапов. Данные этапы определены в соответствии с целевой установкой и содержанием деятельности по реализации проекта на каждом этапе.

1 этап – подготовительный – анализ научно-методической литературы по проблеме психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, систематизация информации об имеющихся достижениях в психологической подготовке спортсменов и ее системном использовании участниками проекта, планирование эксперимента;

2 этап - экспериментальный - реализация цели, задач, запланированных мероприятий проекта;

3 этап – заключительный - экспертная оценка полученных результатов. Анализ реализованного проекта, обобщение опыта и его распространение. Основная работа по реализации проекта осуществляется администрацией и тренерским составом МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги.

Сроки реализации	Этап	Решаемые задачи
август 2019	Подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> – проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах; – изучить и систематизировать информацию об имеющихся достижениях в психологической подготовке спортсменов и ее системном использовании участниками проекта.
сентябрь 2019 - август 2021	Экспериментальный	<ul style="list-style-type: none"> – выстроить систему психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы и проверить её эффективность; – разработать методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки» для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «спортивные единоборства»
сентябрь 2021 - декабрь 2021	Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> – внести предложения по дополнению Федеральных стандартов спортивной подготовки для группы видов спорта «спортивные единоборства» в части объемов психологической подготовки.

Участниками проекта являются: 173 спортсмена по видам спорта: дзюдо, самбо, универсальный бой, кикбоксинг, каратэ, тхэквондо.

Вид спор-та/этапы	Начальная подготовка	Тренировочный (спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
кикбоксинг	28	11	1	2
дзюдо/самбо	25	24	5	
универсальный бой	-	-	3	3
каратэ	41	13	2	-
тхэквондо	15	-	-	-
ИТОГО	109	48	11	5*

* - недостаточное количество респондентов на этапе ВСМ будет компенсировано приглашением к участию в проекте спортсменов из других школ города Калуги, в которых культивируются спортивные единоборства (МБУ "СШОР "Энергия" города Калуги, ГБУ КО "СШОР "Юность", ГАУ КО "СШОР "Труд")

Методическое пособие «Рекомендации по организации психологической подготовки» будет содержать: цель и задачи отбора для прохождения спортивной подготовки, основные показатели психологической предрасположенности к данному виду спорта (психоспортограмма), а для каждого этапа спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ) следующие разделы:

1. цель и задачи психологической подготовки;
2. примерный план-график распределения часов психологической подготовки;
3. программный материал теоретической и практической психологической подготовки;
4. содержание самостоятельной работы;
5. основные критерии оценки психологической подготовленности (психоспортограмма);
6. рекомендации для специалистов, участвующих в спортивной подготовке.

V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ (ИННОВАЦИОННОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- результаты выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня;
- сохранность контингента;
- результаты психодиагностических обследований (количественная и качественная оценка);
- сравнительный анализ психодиагностических данных на основе разработанных в процессе реализации проекта психоспортграмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки.

Этапы подготовки	Критерии					
	Мотивационно-потребностная сфера	Эмоционально-волевая сфера	Личностная сфера (личностные качества)	Когнитивная сфера	Спортивная результативность (призовые места, %)	Сохранность контингента (%)
Отбор	1.Перспективное целеполагание 2. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования) 3.Желание тренироваться.	1. Сформированность эмоционально-волевой сферы	1.Индивидуально-типологические особенности личности	1. Общая осведомленность о конкретном виде спорта	-	-
Начальная подготовка	1.Степень устойчивости интереса к занятиям спортом 2.Потребность в достижении результатов 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования).	1.Определение в группу тренировочного оптимума (оптимальное тренировочное состояние+жажда соревновательной деятельности+ высокий уровень мотивации занятием спорта+ умеренно-выраженный уровень личностной тревожности)	1.Индивидуально-типологические особенности личности 2.Индицирование себя как спортсмена 3. Уровень адаптации в условиях спортивной школы.	1.Базовое знание 2.Потребность в получении новых знаний 3.Начальный уровень формирования компетенций.	60	85
Тренировочный	1.Адекватность притязаний 2. Устойчивость мотива-	1.Определение в группу тренировочного оптимума (оп-	1. Характерологические особенности (акцентуации характера);	1. Готовность к новым знаниям 2. Потребность в	70	90

	<p>ции</p> <p>3.Значимость достижения цели</p> <p>4.Значимость спортивной деятельности</p> <p>5.Потребность в достижении цели</p> <p>6. Потребность в борьбе и соперничестве.</p>	<p>тимальное тренировочное состояние+жажда соревновательной деятельности+ высокий уровень мотивации занятием спорта+ умеренно-выраженный уровень личностной тревожности)</p> <p>2.Эмоциональная надежность</p> <p>3.5. Общий уровень саморегуляции.</p>	<p>2.Индивидуально-типологические особенности личности</p> <p>3.Самоанализ своей спортивной деятельности</p> <p>4.Уровень самооценки;</p> <p>5.Уровень самоотношения</p> <p>6.Межличностное общение личности (социометрия)</p> <p>7.Склонность к риску;</p> <p>8. Способность к лидерству</p> <p>9. Тип нервной системы.</p>	<p>новых знаниях</p> <p>3.Активная позиция сторонника ЗОЖ</p> <p>4. Способность использовать новые знания на практике</p> <p>5 Базовый уровень формирования компетенций.</p>		
Совершенствования спортивного мастерства	<p>1.Потребность в самосовершенствовании</p> <p>2. Потребность в достижении цели</p> <p>3.Мотивация на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней.</p>	<p>1.Волевой самоконтроль</p> <p>2.Эмоциональная стабильность</p> <p>3.Базовый уровень саморегуляции.</p>	<p>1.Качества личности</p> <p>2.Субъект спортивной деятельности</p> <p>3.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>4.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;</p> <p>5. Индивидуально-типологические особенности личности</p> <p>6. Склонность к доминированию</p> <p>7. Локус контроля</p> <p>8.Тип поведенческой активности.</p>	<p>1.Готовность к новым знаниям</p> <p>2. Потребность в новых знаниях</p> <p>3. Активная позиция сторонника ЗОЖ</p> <p>4. Желание делиться опытом и знаниями</p> <p>5. Формирование компетенций.</p>	80	95
Высшего спортивного	<p>1.Ценностная ориентация</p> <p>2.Соотношение уровня самооценки и притязаний.</p>	<p>1. Волевой самоконтроль</p> <p>2. Эмоциональная</p>	<p>1.Темперамент</p> <p>2.Качества личности</p> <p>3.Способность к пере-</p>	<p>1. Активная позиция сторонника ЗОЖ</p>	90	95

<p>мастерства</p>		<p>устойчивость.</p>	<p>несению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок 4.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению 5. Индивидуально-типологические особенности личности 6. Склонность к доминированию 7. Лocus контроля 8.Тип поведенческой активности 9. Коммуникабельность 10. Самосознание личности.</p>	<p>2. Желание делиться опытом и знаниями 3.Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий 4. Владение компетенциями.</p>		
-------------------	--	----------------------	---	---	--	--

Прогнозируемые негативные эффекты при реализации проекта и способы их нивелирования или минимизации:

- Консерватизм тренеров и спортсменов, определяющих соответствующее негативное отношение к внедрению современных научно-практических технологий и методик в совершенствовании системы психологической подготовки – целенаправленная работа с тренерским составом (лекции, семинары, тренинги).
- Недостатки в управлении реализацией проектом, неверно выбранные приоритеты, несовершенство результатов мониторинговых исследований хода реализации проекта - своевременное реагирование и внесение изменений в план мероприятий.

Обоснование возможности реализации проекта или предложения по внесению изменений в законодательство Российской Федерации, необходимые для реализации проекта

Нормативные правовые условия:

- Внесение изменений в приложение 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки» Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (увеличение/включение часов на психологическую подготовку);
- Разработка локальных актов, регламентирующих деятельность школы как экспериментальной (инновационной) площадки;
- Разработка и подписание соглашения о совместной экспериментальной (инновационной) деятельности по реализации экспериментального (инновационного) проекта.

Организационные условия:

- Координация деятельности сотрудников школы в ходе реализации проекта;
- Привлечение специалистов сторонних организаций, в частности профессорско-преподавательского состава КГУ им. К.Э.Циолковского.

Директор



Н.А. Уляшина

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология : Схемы / Б. Б. Айсмонтас. - М.: ВЛАДОС Пресс, 2002. - 287 с.
2. Ануфриев А.Ф., Барабанщикова Т.А., Рыжкова А.Н. Психологические методы изучения личности. Практикум. – М.: Ось-89, 2009. – 304с.
3. Бабушкин Г.Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе. //Научно-практический журнал «Спортивный психолог». 2003г. №2(29). С.37-42.
4. Бабушкин, Г.Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. –№2. – С. 32–36.
5. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2014. – 243с.
6. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005.
7. Бобров А. Ф., Исаева Н.А., Калинина М.Ю., Седин В.И., Щепланов В.Ю., Щелканова Е.С. «Оценка профессиональных рисков работников атомной отрасли по данным периодических медицинских осмотров и обязательных психофизиологических обследований» Гигиена и санитария Том 96, № 9 (2017) С. 892-896.
8. Бобров А.Ф. Системная оценка результатов психофизиологических обследований / А.Ф. Бобров, А.Ю. Бушманов, В.И. Седин, В.Ю. Щепланов // Медицина экстремальных ситуаций. - 2015. - № 3. - С. 13-19.
9. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов/ В.А. Бодров. – М.. ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
- 10.Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте / Дж.К. Брайент.- М.: «Физкультура и спорт», 1978.- 831 с.
- 11.Булкин В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений //Тенденции развития спорта высших достижений: Сб. научн. тр. / В.А. Булкин. - М.: ВНИИФК, 2012.- С. 57-62;
- 12.Варданян Ю.В., Воробьева О.М. Профессиональная психологическая подготовка как фактор психологической безопасности // Вестник ЧГПУ. 2017. №7.
- 13.Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. - Пермь, Книжный мир, 2005. - 390с.
- 14.Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
- 15.Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин.- Минск: Харвест, 1998.- 82 с.
- 16.Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта. — М.: Издат. центр «Академия», 2009. — 256с.
- 17.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
- 18.Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 1995. 186 с.
- 19.Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов – М.: Советский спорт, 2012. 292 с.

20. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с
21. Иванкина Л.И. Практическая психология для менеджеров. Учебное пособие и практикум. – Томск: Изд-во ТПУ, 2009. – 107с.
22. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов/ В.В. Иванов. — М.: «Физкультура и спорт», 2014.– 258 с.;
23. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб: Питер, 2008. — 352с.
24. Ильин, Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2011. - 364с.
25. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. 464 с.
26. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с
27. Колючкин С.Н., Седин В.И. Теория и практика бесконтактной диагностики. Аппаратные средства в психологической подготовке: материалы межрегиональной научно-практической конференции силовых структур «Научно-методические аспекты использования программно-аппаратных средств и тренажеров в психологической подготовке военнослужащих» (Москва, 25 октября 2017 г.) под ред. А.Г.Караяни, С.И.Данилова. – Военный университет; Школа современных психотехнологий, 2018. С. 59-64.
28. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии/ В.А. Курашвили // Методическое пособие, ЦСТ Москомспорта, 2011.- 114 с.
29. Левитова Н.Д. Вопросы психологии: Фрустрация как один из видов психологических состояний/ Н.Д. Левитова.- М.: Альфа-книга, 2015. – 274 с.
30. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности. //Научно-практический журнал «Спортивный психолог». 2003г. №3(27). С.5-13.
31. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения. //Вестник ЮУрГУ. Серия: «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2014г. Т.14. №1. С.12-14.
32. Марищук В.Д., Серова Л.К., Блудов Ю.М. Психодиагностика в спорте. Учебное пособие для вузов. – М.: Просвещение, 2005. – 349с.
33. Махов С.Ю. Психологическая подготовка / С.Ю. Махов.- М.: АСТ, 2018.- 168 с.
34. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности- Изд.: М.-2016- с.350
35. Несветаев А. К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо - 2017- с. 53
36. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов/ В.Г.Никитушкин, - М.: «Физкультура и спорт», 2013. -208 с.;
37. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Издат. центр «Академия», 2008. – 288с.
38. Пикалова М. Гид по развитию лидерских компетенций. – М.: Альпина Паблшер, 2015. – 111с.
39. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с.
40. Психология детско-юношеского спорта /А.В. Родионов, В.А. Родионов. М.: Физическая культура, 2013. - 278 с

41. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Речь, 2006.- 477 с.
42. Самойлов А.С., А.Ю.Бушманов, Бобров А.Ф., Щербанов В.Ю., Седин В.И., Калинина М.Ю. Психофизиологические аспекты обеспечения надежности профессиональной деятельности работников атомной отрасли. Сборник материалов III отраслевой научно-практической конференции «Психофизиологическое обеспечение профессиональной надежности персонала предприятий и организаций атомной отрасли», г. Обнинск, 15-17 октября 2018 г./отв. Ред. Е.В.Леонова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. – С. 62-76.
43. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности. /В.К. Сафонов// Национальный психологический журнал.- 2012.- №2(8). - С.71-74.
44. Сафонов, В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2004. – С. 5–8
45. Седин В.И. Психологические критерии объективизации аттестационных характеристик командного состава ВМФ/В.И. Седин. – СПб.: ВМИИ, 2003. – 80 с.
46. Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта- Изд.: СПб,- 1999- с. 275
47. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности. //Научно-теоретический журнал «Учёные записки». 2009г. №10(56). С.89-93.
48. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб.пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с
49. Страусе А., Корбин Д. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техника. – М.: Эдиториал УРСС, 2011. – 256с.
50. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская, Е.А. Ерохина. – СПб., 2007. – 48 с
51. Уляева Л.Г., Мельник Е.В., др. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография. — М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. — 236с.
52. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 326с.
53. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (Дата обращения 20.03.2018).
54. Федоров, А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты : учеб. пособие / А.И. Федоров, В. А. Шумайлов, В.Н. Береглазов.- Челябинск: Уральская гос. акад. физ. культуры, 2013. - 116 с.;
55. Хеккалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хеккалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с
56. Чупров Л. Ф. Педагогические аспекты психологического просвещения. 2003. - С. 8-12

Приложение 1

**Сводная таблица анализа Федеральных стандартов
группы видов спорта «спортивные единоборства»**

№ П/ П	Вид спорта	наличие вида спорта в СШОР «Вымпел»	наличие ФС по виду спорта	Возраст для зачис- ления	Наличие часов по психологической подготовке на этапах (%)					
					НП		Т		ССМ	ВСМ
					до года	св года	до 2 лет	св 2 лет		
1.	айкидо	-	проект	10	3-4		4-5		5-6	5-6
2.	армспорт (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	3-5	3-5	3-5	4-6	5-7	5-7
3.	бокс (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
4.	борьба на поясах (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
5.	восточное боевое единоборство	-	+	7/10	-	-	-	-	-	-
6.	джиу-джитсу	-	+	10	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
7.	дзюдо (вместе с теор. подготовкой)	+	+	10	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
8.	капоэйра	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	каратэ (вместе с тактической и теор. подготовкой)	+	+	7/10	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
10.	кикбоксинг (вместе с тактической и теор. подготовкой)	+	+	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
11.	киокусинкай (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	7/10	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
12.	корэш (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	5 - 7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10	6 - 8
13.	рукопашный бой (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	10	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
14.	сават	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.	самбо	+	+	10	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
16.	смешанное боевое единоборство (ММА)	-	+	10	3-4		4-5		5-6	5-6
17.	спортивная борьба (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
18.	сумо (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
19.	тайский бокс (вместе с теор. подготовкой)	-	+	10	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
20.	тхэквондо (вместе с теор. подготовкой)	+	+	7/10	4 - 6	5 - 7	3-5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
21.	универсальный бой	+	+	10	-	-	-	-	-	-
22.	ушу (вместе с тактической и теор. подготовкой)	-	+	7/10	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
23.	фехтование (вместе с теор. подготовкой)	-	+	8	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8	6-7

Приложение 2
Справка об исполнителе

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги»
(СШОР «Вымпел» г. Калуги)

СШОР «Вымпел» г. Калуги с 1994 года прошла путь от детского клуба физической подготовки до школы олимпийского резерва, сохраняя свои лучшие традиции по организации тренировочного процесса. В 2011 году школа получила статус «автономное учреждение», в 2015 году – «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги». В 2018 году школа была переименована в муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги (далее – СШОР «Вымпел»). В 2018-2019 тренировочном году по программам спортивной подготовки от общей численности занимается 62 % детей.

Деятельностью СШОР «Вымпел» г. Калуги руководит наблюдательный совет, который рассматривает отчеты о деятельности, об использовании имущества, об исполнении плана финансово-хозяйственной деятельности, годовую бухгалтерскую отчетность учреждения.

Директор, Ульяшина Надежда Александровна - награждена знаком «Отличник народного просвещения», является заслуженным работником физической культуры и спорта Калужской области, председателем регионального отделения Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», секретарем Регионального отделения Общероссийского общественного движения «Народный фронт «За Россию» в Калужской области, членом Калужской областной общественной организации работников социальных служб.

Общая площадь спортивного комплекса — 2626 м² и он включает: игровой спортивный, два тренажерных, гимнастический залы; научно-методический центр сопровождения спортсменов; гостиницу на 12 мест; издательскую студию; актовый зал; кафе. В оперативном управлении школы находится загородный детский спортивно-оздоровительный лагерь «Смена».

Тренировочный процесс в СШОР «Вымпел» г. Калуги обеспечивают 49 тренеров, 91,6% тренерских кадров имеют высшее профессиональное образование, 19,3 % - почетные профессиональные звания и государственные награды. Тренерский состав стабилен, обновление происходит незначительное, однако, грядет проблема старения профессионалов высокого класса.

В школе занимаются 1236 детей и молодых спортсменов в отделениях по видам спорта: волейбол, настольный теннис, дзюдо, самбо, универсальный бой, тхэквондо, каратэ, кикбоксинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, мас-рестлинг, адаптивная физическая культура. В школе стремительными темпами развивается национальный вид спорта мас-рестлинг. Тренировочный процесс организован как на базе СШОР «Вымпел», так и на базах 15 общеобразовательных школ, 3 ДОУ, в 5 спортзалах города.

За последние пять лет школой подготовлены: 4 Мастера спорта России международного класса, 56 Мастеров спорта России, 270 кандидатов в мастера спорта, 305 спортсменов 1 разряда, 5283 спортсмена массовых разрядов. Стали победителями Чемпионатов Мира, Кубков Мира, Чемпионатов и первенств Европы – 36

спортсменов, призерами – 81 спортсмен. Стали победителями Чемпионатов и первенств России, Всероссийских соревнований – 154 спортсменов, призерами – 413 спортсменов. Стали победителями Чемпионатов и первенств Калужской области – 350 спортсменов, призерами – 700 спортсменов. Входят в состав сборных команд Российской Федерации 8 спортсменов (4 - в юниорском составе, 4 - в основном составе).

За последние пять лет было организовано и проведено 55 соревнований всероссийского уровня и 108 соревнований областного уровня. На базе школы проходили соревнования всероссийского уровня: как Чемпионат России по волейболу среди мужских команд первой лиги, Высшей лиги «Б» и «А», Первенство Детской лиги, Финал Чемпионата России по волейболу среди студенческих команд Высшего дивизиона, Всероссийские турниры по волейболу среди юношей, Первенство России по мас-рестлингу.

Школа активно участвует в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В мае 2018 года во время контрольно-переводных экзаменов все спортсмены и сотрудники успешно сдали нормативы ГТО. Летом 2018 года во время нахождения в ДОЛ «Смена» спортсмены области также активно сдавали нормативы ГТО.

В школе под руководством Надежды Александровны ведется активная профилактика применения допинга в спорте, читаются лекции для спортсменов по специально разработанной программе, 25 специалистов уже прошли антидопинговый онлайн-курс РУСАДА и успешно сдали тестирование.

Школа осуществляет обучение на платной основе по видам спорта: дзюдо, тхэквондо, каратэ, художественная гимнастика. Также на платной основе предоставляются физкультурно-оздоровительные услуги взрослым по степ-аэробика, фитнес-тайбо, использованию тренажеров.

СШОР «Вымпел» сотрудничает с кафедрами психологии и физического воспитания Обнинского технического и Калужского государственного университетов, со средними специальными учебными заведениями, органами исполнительной власти, общественными организациями, школами, интернатами, детскими домами и дошкольными учреждениями. Наша школа является базой для прохождения практики студентов Калужского педагогического колледжа и Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского.

СШОР «Вымпел» является многократным победителем и призером ежегодных областных смотров-конкурсов среди учреждений спортивной направленности и всероссийских конкурсов по различной тематике. Школа является победителем Всероссийского смотра-конкурса Федерального агентства по физической культуре и спорту на лучшую постановку работы по физической культуре и спорту, Всероссийского смотра-конкурса Министерства образования РФ на лучшую постановку работы по физической культуре и спорту, в 2011 г. школа стала лауреатом Национальной премии «Элита Российского образования» в номинации «Медико-психологическая поддержка сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса». Директор Надежда Александровна Ульяшина - победитель областного конкурса «Женщина – директор года» за «успехи в профессиональной деятельности», в 2011 году стала победителем в IV Всероссийском конкурсе «Лучший организатор работы спортивной школы».

В школе создан Научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион» (далее – Центр). С 2009 по 2011 гг. учреждение являлось эксперимен-

тальной площадкой «Федерального института развития образования» Министерства образования и науки РФ по теме «Повышение эффективности медико-психологического обеспечения тренировочного процесса». В 2011 г. школа стала базой проведения Лазерной академией наук РФ исследовательской работы по теме: «Исследование, разработка и освоение инновационного, экологически-чистого, конкурентоспособного метода, технических средств на основе низкоинтенсивного лазерного излучения для повышения работоспособности атлетов спорта высших достижений». В 2012-2014 годах школа являлась региональной инновационной площадкой в сфере образования Калужской области.

Переход к новой модели системы подготовки спортивного резерва СШОР «Вымпел» г. Калуги определён реализацией комплекса мер по направлениям:

1) Подготовка спортивного резерва для сборных команд Калужской области и Российской Федерации, которая предполагает ориентацию деятельности СШОР «Вымпел» на:

- повышение эффективности работы тренерского состава;
- совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса;
- развитие материально-технической базы по культивируемым в школе видам спорта.

2) Развитие инновационной системы спортивной деятельности, включающее:

- развитие кластера научных исследований и разработок;
- совершенствование системы отбора спортсменов и стимулирования тренерского состава;
- внедрение современных механизмов научно-методического сопровождения тренировочного процесса;
- организация и проведения мероприятий, направленных на распространение опыта школы.

3) Развитие ресурсного обеспечения:

- стимулирование поступления тренеров в высшие учебные заведения;
- выявление проблем материального обеспечения школы и разработка предложений по обеспечению учреждения необходимым инвентарем и оборудованием.

**ПРОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ
экспериментального (инновационного) проекта**

**«ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ»**

Ответственный исполнитель: Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги (далее – СШОР «Вымпел»)

Источники финансирования: доход от приносящей доход деятельности СШОР «Вымпел»;
Иные источники финансирования, не запрещённые действующим законодательством.

	Основное содержание и методы деятельности	Прогнозируемые результаты	Необходимые условия организации работ	Средства контроля и обеспечения достоверности результатов	Перечень научных и (или) методических разработок	Ресурсное обеспечение
	1	2	3	4	5	6
1. Подготовительный этап <i>Сроки реализации: 01.08.2019 г. – 31.08.2019 г.</i>						
1.1.	Проведение брифинга разработчиков Проекта	Распределение обязанностей и обеспечение каждого участника инструкцией по реализации экспериментального Проекта	- составление плана заседания разработчиков Проекта; - подготовка инструкций по реализации экспериментального Проекта	Внутришкольный контроль	-	Руководитель и разработчики Проекта
1.2.	Формирование групп: - исполнителей Проекта; - респондентов; - экспертного совета; - редакционного совета	Издание приказа о назначении ответственных и формировании групп: - исполнителей Проекта; - респондентов; - экспертного сове-	- анализ кадрового потенциала; - взаимодействие с тренерами, специалистами спортивных организаций по вопросам поиска решений, направ-	Наблюдение, беседа, опрос, экспертная оценка, мониторинг	-	Руководитель и разработчики Проекта, инструкторы-методисты, тренерский состав, спортсмены

		та; - редакционного совета.	ленных на повышение результативности спортсменов; - изучение психологических значимых событий в спортивной жизни спортсменов (анамнез жизни, анамнез здоровья); - составление списков респондентов, исполнителей Проекта; - обсуждение кандидатур и выборы экспертного и редакционного советов			
1.3.	Формирование пакета диагностических методик для реализации Проекта	Пакет психологического диагностического инструментария	Анализ и подбор необходимого для исследования психологического диагностического инструментария	Сравнительный анализ эффективности диагностических методик для заявленных целей; экспертная оценка	Приложение 1	Научный руководитель, Разработчики Проекта, преподаватели и студенты КГУ им. К.Э. Циолковского
1.4.	Разработка содержания планов психологической подготовки и расписания занятий	Издание приказа об утверждении планов психологической подготовки и расписания занятий	- согласование планов психологической подготовки и расписания занятий с исполнителями Проекта на тренерском совете школы;	Внутришкольный контроль	-	Научный руководитель, Разработчики Проекта, тренерский состав, преподаватели

			- доведение планов психологической подготовки и расписания занятий до сведения участников реализации Проекта			КГУ им. К.Э. Циолковского (по согласованию)
II. Экспериментальный этап <i>Сроки реализации: 01.09.2019 г. – 31.08.2020 г.</i> 01.09.2020 г. – 31.08.2021 г.						
2.1	Реализация Проекта:	В соответствии с гипотезой и критериями оценки результативности Проекта	- целенаправленная работа с тренерским составом, родителями и спортсменами по организации эксперимента - мониторинг реализации проекта, своевременная обработка результатов диагностики и подготовка к занятиям - координация деятельности волонтеров.	Экспертная оценка результатов психологической диагностики в соответствии с целями Проекта	Приложение 1	Научный руководитель, Руководитель и разработчики Проекта, инструкторы-методисты, тренерский состав, спортсмены, волонтеры и студенты (КГУ)
2.1.1.	Первичная диагностика спортсменов;					
2.1.2.	Реализация Проекта в соответствии с планом и расписанием занятий (теоретическая и практическая психологическая подготовка согласно плану-графику; индивидуальная работа со спортсменами, самостоятельная работа спортсменов)					
2.1.3.	Повторная диагностика по результатам работы за первый экспериментальный год (01.09.2019 г. – 31.08.2020 г.)					
2.2.	Подготовка годового отчета по результатам реализации Проекта за 2019 год	Годовой (промежуточный) отчет о выполнении первого этапа Проекта для предоставления в	Наличие исходных материалов исследования для подготовки аналитического отчета по ре-	Экспертная оценка	-	Руководитель и разработчики Проекта

		Минспорт России.	результатам реализации первого этапа Проекта			
2.3.	Оценка эффективности Проекта и составление психоспортограмм на основе результатов Проекта (на каждом этапе подготовки)	<ul style="list-style-type: none"> - аналитический отчет; - внесение необходимых дополнений и изменений в ход реализации Проекта; - научные статьи по результатам исследования 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ динамики результатов исследования в соответствии с критериями оценки результативности; - обсуждение результатов экспериментальной работы за год с исполнителями Проекта на расширенном совещании участников; - предоставление информации о результатах экспериментальной работы за год тренерскому совету; - предоставление информации о результатах экспериментальной работы за год на общем родительском собрании; - подготовка научных статей по результатам исследования и для участия в научно- 	Экспертная оценка	-	<p>Научный руководитель, Руководитель и разработчики Проекта, экспертный совет, Стороны соглашения</p>

			практических конференциях различного уровня			
2.4.	Реализация Проекта с учетом внесенных изменений по результатам первого экспериментального года (теоретическая и практическая психологическая подготовка согласно плану-графику; индивидуальная работа со спортсменами, самостоятельная работа спортсменов)	В соответствии с критериями оценки результативности Проекта	- целенаправленная работа с тренерским составом, родителями и спортсменами по организации эксперимента; - мониторинг реализации проекта, своевременная обработка результатов диагностики и подготовка к занятиям - координация деятельности волонтеров	Экспертная оценка результатов психологической диагностики	Приложение 1	Научный руководитель, Руководитель и разработчики Проекта, инструкторы-методисты, тренерский состав, спортсмены, волонтеры и студенты (КГУ)
2.5.	Итоговая психологическая диагностика по результатам работы за второй экспериментальный год (01.09.2020 г. – 31.08.2021 г.)					
2.6.	Подготовка годового отчета по результатам реализации Проекта за 2020 год	Отчет для представления в Министерство спорта Российской Федерации	Наличие исходных материалов исследования для подготовки аналитического отчета по результатам реализации второго этапа Проекта	Экспертная оценка	-	Руководитель и разработчики Проекта
2.7	Оценка эффективности Проекта и внесение корректив в психоспортограммы на основе результатов исследования	Научные статьи по результатам исследования	- анализ динамики результатов эксперимента в соответствии с критериями оценки результа-	Экспертная Оценка Результаты рецензирования статей. Анализ предложе-	-	Научный руководитель, Руководитель и разработчики Проекта,

	(на каждом этапе подготовки)		<p>тивности Проекта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждение результатов экспериментальной работы за год с исполнителями Проекта на расширенном совещании участников; - предоставление информации о результатах экспериментальной работы за год тренерскому совету; - предоставление информации об итоговых результатах экспериментальной работы за год на общем родительском собрании; - подготовка научных статей по результатам исследования и для участия в научно-практических конференциях различного уровня 	ний и замечаний участников тренерского совета		экспертный совет, Стороны соглашения
<p>Заключительный этап реализации Проекта. Этап представления результатов <i>Сроки реализации: 01.09.2021 – 31.12.2021 г.</i></p>						
3.1.	Проведение областного форума специалистов спортивных организа-	Предоставление результатов экспериментальной дея-	- наличие презентационных материалов по теме иссле-	Межведомственный контроль, Редакционный	-	Руководитель и разработчики Проекта,

	ций региона: «Оптимизация системы психологической подготовки в спортивных единоборствах на уровне спортивной организации»	тельности в организации спортивной направленности Калужской области	дования; - распространение информации о предстоящем мероприятии	совет форума		специалисты управления физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги и министерства спорта Калужской области
3.2.	Разработка содержания методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки» (для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «Спортивные единоборства»)	Предоставление методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки» (для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «Спортивные единоборства»)	Анализ и структурирование результатов исследования	Экспертная оценка	-	Научный руководитель, Экспертный совет, Руководитель и разработчики Проекта, редакционный совет
3.3.	Внесение предложений по дополнению Федеральных стандартов в части объемов психологической подготовки	Предложения по дополнению Федеральных стандартов в части объемов психологической подготовки	Обсуждение предложений по дополнению Федеральных стандартов с исполнителями Проекта на консилиуме	Экспертная оценка	-	Руководитель Проекта, специалисты управления физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги и министерства спорта Калужской области

3.4.	Формирование итогового отчета по итогам завершения деятельности федеральной экспериментальной площадки	Итоговый отчет деятельности ФЭП с предложениями о внедрении результатов реализации Проекта в спортивную практику	Наличие всех итоговых аналитических отчетов с результатами реализации экспериментального Проекта	Экспертная оценка	-	Научный руководитель, Руководитель и разработчики Проекта, экспертный совет
------	--	--	--	-------------------	---	---

Перечень научных и методических разработок Центра по теме Проекта:

1. Перечень научных статей по результатам проводимых исследований по теме Проекта - в проекте на странице 12.

2. Методические пособия по теме Проекта:

Для тренеров:

1. «Поиск путей повышения эффективности и оптимизации психологического сопровождения тренировочного процесса в спортивной школе», 2011;
2. «Взаимоотношения тренера и родителей», 2012;
3. «Как избежать конфликта с родителями воспитанников», 2013;
4. «Психологическое переутомление и способы борьбы с ним», 2014;
5. «Как помочь спортсмену справиться с волнением и тревогой в процессе соревнования», 2015;
6. «Сборник тестов для оценки актуальных психических состояний спортсменов», 2016
7. «Какой он – эффективный тренер?», 2017
 Рубрика «Дневник обратной связи» (результаты диагностики спортсменов), 2018-2019:
 1. «Направленность мотивации у спортсменов»;
 2. «Индивидуально-типологические особенности спортсменов»;
 3. «Психическая надежность спортсменов во время соревновательной деятельности»;
 4. «Адаптация методики СУПОС-8 для определения факторов психических состояний спортсменов в процессе тренировки и соревнований»;
 5. «Применение метода опосредованной ретроспективной диагностики психических состояний в процессе психологического сопровождения спортсменов в послесоревновательный период».

Для спортсменов:

1. «Дневник спортсмена» (включает следующие разделы: правила техники безопасности на тренировке, примерный режим дня, питания, упражнения для разминки, личные рекорды, заметки тренеры, зачетные требования, участие в соревнованиях), 2011;
2. «Как справиться с волнением перед соревнованиями? Вопросы и ответы в удобной форме», 2012;
3. «Памятка здорового спортсмена», 2013;
 Рубрика «Карманный психолог» 2014-2019:
 1. «Физиология и психология страха»;
 2. «Техники борьбы с тревогой»;
 3. «Режим дня спортсмена»;
 4. «Основные правила составления рациона питания»;
 5. «Техники правильного дыхания»;
 6. «Мотивация»;
 7. «Релаксация на каждый день»;
 8. «Расслабление через напряжение»;
 9. «Профилактика переутомления»
 10. «Самооценка в спорте»
 11. «Агрессия в спорте»
 12. «Техники саморегуляции»;
 13. «Самовнушение»;
 14. «Аутогенная тренировка».

Для родителей:

1. «Дети с синдромом дефицита внимания», 2011;
2. «Воспитание ответственности», 2012;
3. «Как наказывать ребенка», 2013;
4. «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя», 2014;
5. «Что может служить поводом для обращения к психологу?» 2012;
6. «Работа психологической службы», 2018;

7. «Предстартовый синдром», 2015;
8. «Как помочь спортсмену справиться с волнением и тревогой перед соревнованиями», 2016;
9. «Отношение к спорту – советы родителям», 2017.

Для сотрудников:

1. «Синдром профессионального выгорания профилактика и коррекция» 2013, 2015, 2017;
2. «Стратегия работы повышения профессионализма и профилактики конфликтных ситуаций в рабочем коллективе с учетом индивидуально-типологических особенностей сотрудников в зависимости от занимаемой должности», 2018

Директор



Н.А. Ульяшина

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ
экспериментального (инновационного) проекта**

**«ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ»**

Ответственный исполнитель: Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги (далее – СШОР «Вымпел»)

Руководитель проекта: Ульяшина Надежда Александровна, директор СШОР «Вымпел».

Научный руководитель: Седин Виктор Иванович, д.м.н., действительный член Академии военных наук РФ, ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, эксперт-психофизиолог НИЦСЭиК КГУ им. К.Э. Циолковского

Разработчики: Заурдина Светлана Яковлевна, специалист по НИРС КГУ им. К.Э. Циолковского;

Вашенко Алла Степановна, заместитель директора по научной и методической работе СШОР «Вымпел»;

Мокина Евгения Сергеевна, психолог СШОР «Вымпел»;

№	Мероприятия проекта	Сроки	Результаты реализации	Исполнители	Расчет обеспечения				Источник финансирования	Примечания
					Кадровое	Экономическое	Материально-техническое	Научное		
1. Подготовительный этап <i>Сроки реализации: 01.08.2019 г. – 31.08.2019 г.</i>										
1.1	Брифинг разработчиков проекта	08.2019	Распределение обязанностей и обеспечение каждого участника инструкцией по реализации экспериментального Проекта	СШОР «Вымпел»	Руководитель и разработчики проекта	Стимулирующая часть зарплаты до 20%	Компьютер Проектор Принтер Бумага	Не требуется	СШОР «Вымпел»	
1.2	Формирование групп:	08.2019	Издание при-	СШОР	Руково-	Стиму-	Компьютер	Не	СШОР	

	<ul style="list-style-type: none"> - исполнителей Проекта; - респондентов; - экспертного совета; - редакционного совета 		каза о назначении ответственных и формировании групп: - исполнителей Проекта; - респондентов; - экспертного совета; - редакционного совета	«Вымпел»	директор и разработчики Проекта, инструкторы-методисты, тренерский состав, спортсмены	стимулирующая часть заработной платы до 20%	Принтер Бумага Папки для деловых бумаг	требуется	«Вымпел»	
1.3	Формирование пакета диагностических методик	08.2019	Пакет психологического диагностического инструментария	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского	Научный руководитель, Разработчики Проекта, преподаватели и студенты КГУ им. К.Э. Циолковского	Стимулирующая часть заработной платы до 20%	Аппаратное оснащение Проекта Компьютер Принтер Бумага	Заключение экспертного совета	СШОР «Вымпел»	
1.4	Разработка содержания планов психологической подготовки и расписания занятий	08.2019	Издание приказа об утверждении планов психологической подготовки и расписания занятий	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского	Научный руководитель, Разработчики Проекта, тренерский состав,	Стимулирующая часть заработной платы до 20%	Компьютер Принтер Бумага Папки для деловых бумаг	Заключение экспертного и тренерского совета СШОР «Вымпел»	СШОР «Вымпел»	

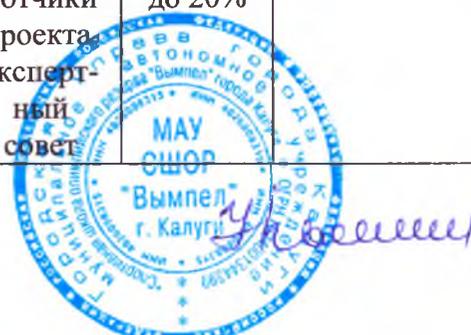
					преподаватели КГУ им. К.Э. Циолковского (по согласованию)					
II. Экспериментальный этап Сроки реализации: 01.09.2019 г. – 31.08.2020 г. 01.09.2020 г. – 31.08.2021 г.										
2.1	Реализация Проекта		В соответствии с гипотезой и критериями оценки результативности мероприятий Проекта	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского	Научный руководитель, Руководитель и разработчики Проекта, инструкторы-методисты, тренерский состав, спортсмены, волонтеры и студенты (КГУ)	Стимулирующая часть зарплаты до 20%	Аппаратное оснащение Проекта	Аналитическая справка	СШОР «Вымпел»	
2.1.1	Первичная диагностика спортсменов;									
2.1.2	Реализация Проекта в соответствии с планом и расписанием занятий (теоретическая и практическая психологическая подготовка согласно плану-графику; индивидуальная работа со спортсменами, самостоятельная работа спортсменов)	1-й год 01.09.2019 г. – 31.08.2020 г.								
2.1.3	Повторная диагностика по результатам работы за первый экспериментальный год (01.09.2019 г. – 31.08.2020 г.)									
2.2	Написание годового отчета по результа-	02.2020	Годовой (промежуточный)	СШОР «Вымпел»	Руководитель и	Стимулирую-	Компьютер Принтер	Аналитический	СШОР «Вымпел»	

	гическая диагностика по результатам работы за второй экспериментальный год (01.09.2020 г. – 31.08.2021 г.)				спортсмены, волонтеры и студенты (КГУ)					
2.6	Подготовка годового отчета по результатам реализации Проекта за 2020 год	02.2021	Отчет для предоставления в Министерство спорта Российской Федерации	СШОР «Вымпел»	Руководитель и разработчики проекта	Стимулирующая часть зарплаты до 20%	Компьютер Принтер Бумага	Аналитический отчет	СШОР «Вымпел»	
2.7	Оценка эффективности Проекта и внесение корректив в психоспортограммы на основе результатов (на каждом этапе подготовки)	08.2021	Научные статьи по результатам исследования	СШОР «Вымпел», КГУ им. К.Э. Циолковского	Научный руководитель, Руководитель и разработчики Проекта, экспертный совет, Стороны соглашения	Стимулирующая часть зарплаты до 20%	Компьютер Принтер Бумага	Заключение научного руководителя и экспертного совета	СШОР «Вымпел»	
Заключительный этап реализации Проекта. <i>Сроки реализации: 01.09.2021 – 31.12.2021 г.</i>										
3.1	Проведение областного форума специалистов спортивных организаций региона: «Оптимизация систе-	10.2021	Предоставление результатов экспериментальной деятельности в	СШОР «Вымпел», Стороны соглашения	Руководитель и разработчики Проекта,	Стимулирующая часть зарпла-	Компьютер Проектор Принтер Бумага	Доклад руководителя проекта	СШОР «Вымпел»	

	мы психологической подготовки в спортивных единоборствах на уровне спортивной организации»		организации спортивной направленности Калужской области		специалисты управления физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги и министерства спорта Калужской области	ты до 20%				
3.2	Разработка методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки» (для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «Спортивные единоборства»)	11.2021	Предоставление методического пособия «Рекомендации по организации психологической подготовки» (для использования в программах спортивной подготовки группы видов спорта «Спортивные единоборства»)	СШОР «Вымпел»	Научный руководитель, Экспертный совет, Руководитель и разработчики Проекта, редакционный совет	Стимулирующая часть зарплаты до 20%	Компьютер Принтер Бумага Папки для деловых бумаг	Рецензия экспертного совета	СШОР «Вымпел»	

3.3	Внесение предложений по дополнению Федеральных стандартов в части объемов психологической подготовки	12.2021	Предложения по дополнению Федеральных стандартов в части объемов психологической подготовки	СШОР «Вымпел», Стороны соглашения	Руководитель Проекта, специалисты управления физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги и министерства спорта Калужской области	Стимулирующая часть заработной платы до 20%	Компьютер Принтер Бумага	Письмо, подписанное сторонами Соглашения	СШОР «Вымпел»	
3.4	Формирование итогового отчета по итогам завершения деятельности федеральной экспериментальной площадки	12.2021	Итоговый отчет деятельности ФЭП с предложениями о внедрении результатов реализации Проекта в спортивную практику	СШОР «Вымпел», Стороны соглашения	Научный руководитель, Руководитель и разработчики проекта, экспертный совет	Стимулирующая часть заработной платы до 20%	Компьютер Принтер Бумага	Аналитический отчет	СШОР «Вымпел»	

Директор



Н.А. Ульяшина

№	Мероприятия по реализации основных направлений	Количественные характеристики участников	Виды расходов*	Расчет финансирования*
1.1	Реализация проектной программы диагностики спортсменов, коррекционных и терапевтических методик	Спортсмены - 173, тренеры, инструкторы-методисты - 22, психолог – 1, зам.директора по НиМР – 1,	Оплата труда, начисления на оплату труда	Внебюджетные средства 1. Руководитель проекта - 10000 рублей (40 часов в месяц), в год - 110 000 рублей. 2. Научный руководитель проекта - 10000 рублей (40 часов в месяц), в год - 110 000 рублей. 3. Психолог – 10000 рублей (40 часов в месяц), в год - 110 000 рублей. 4. Зам.директора по НиМР – 10000 рублей (40 часов в месяц), в год - 110 000 рублей. 5. Тренеры, инструкторы-методисты – 2500 рублей (8 часов в месяц), в год – 605 000 рублей (22 человека).
				Налоги на заработную плату
			Материально-техническое обеспечение	За счет имеющейся материально-технической базы
			Итого	1 196 580, 00 рублей



Директор
МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

Handwritten signature

Н.А. Ульяшина

СОГЛАШЕНИЕ

о совместной экспериментальной (инновационной) деятельности по реализации экспериментального (инновационного) проекта по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»

г. Калуга

«03» июня 2019 г.

Настоящее Соглашение об экспериментальной (инновационной) деятельности по реализации экспериментального (инновационного) проекта по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы», (далее именуемое «Соглашением») заключено с целью установления сотрудничества между следующими Сторонами:

Министерство спорта Калужской области, в лице министра *Логинова Алексея Юрьевича*, действующего на основании Положения о министерстве спорта Калужской области, утвержденного Постановлением Правительства Калужской области от 12.08.2018 г. № 420;

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», в лице ректора *Казака Максима Анатольевича*, действующего на основании Устава Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.03.2016 г. № 260;

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги, в лице начальника управления *Матвеевко Игоря Сергеевича*, действующего на основании Положения об управлении физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги, утвержденного решением Городской Думы городского округа «Город Калуга» от 26.01.2011 г. № 4;

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги», в лице директора *Ульяшиной Надежды Александровны*, действующего на основании Устава муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги, утвержденного постановлением Городской Управы города Калуги от 30.10.2017 г №12718-пи.

Участники сотрудничества, далее именуемые «Стороны», в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.09.2015 г. № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта», заключили настоящее соглашение о нижеследующем:

I. Предмет Соглашения

1.1. Предметом настоящего Соглашения является **взаимодействие Сторон при совместной реализации экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы»** (далее – Проект).

1.2. Стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации и Калужской области и исходят из принципов сотрудничества и взаимной ответственности за осуществление совместной экспериментальной (инновационной) деятельности.

1.3. Партнерство Сторон осуществляется посредством равноправных и взаимовыгодных отношений в целях реализации направлений сотрудничества, а также эффективного использования интеллектуального и материально-технического потенциала Сторон в решении стоящих перед ними задач.

1.4. Соглашение открыто для присоединения к нему иных организаций, направивших уведомление за подписью уполномоченного организацией лица в адрес уполномоченного лица.

II. Обязательства сторон

2.1. Министерство спорта Калужской области:

- в рамках своих полномочий, создает условия для осуществления экспериментальной (инновационной) деятельности в Калужской области и внедрения достигнутых результатов в практику.

2.2. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»:

- оказывает научно-исследовательскую поддержку мероприятий проекта (преподаватели и студенты университета примут участие в проведении научных исследований по проблематике Проекта);

- участвует в разработке и подготовке к изданию полиграфической и рекламной продукции проекта, как производных научных исследований,

- участвует в организации и проведении научных конференций, круглых столов, мастер-классов и других видах деятельности, предусмотренных Проектом.

2.3. Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги:

- оказывает организационную поддержку в реализации Проекта.

2.4. Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги»:

- участвует в реализации Проекта в соответствии с Программой и Планом реализации;

- осуществляет текущее руководство и управление Проектом;

2.5. В рамках реализации настоящего Соглашения Стороны уполномочивают Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги» выступить ответственным исполнителем Проекта в соответствии с п. 12 Приказа Минспорта России от 30.09.2015 г. № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта».

III. Права на результаты интеллектуальной деятельности

3.1. В рамках реализации настоящего Соглашения Стороны обеспечивают защиту прав на результаты интеллектуальной деятельности, получаемые при реализации проекта в соответствии с действующим гражданским законодательством Российской Федерации.

3.2. Любая публикация или передача информации о проекте сторонним лицам одной из Сторон должны быть предварительно согласованы в письменной форме со всеми Сторонами Соглашения. При привлечении сторонних лиц к исполнению мероприятий по проекту приглашающая Сторона несет ответственность за распространение на них положений данного Соглашения в части, касающейся интеллектуальной собственности.

IV. Срок действия Соглашения

4.1. Настоящее Соглашение вступает в силу с момента подписания его Сторонами и действует на протяжении срока реализации проекта.

V. Иные условия

5.1. Все изменения и дополнения (приложения) к настоящему Соглашению являются его неотъемлемой частью и действительны в случае, если они составлены в письменной форме и подписаны всеми сторонами.

5.2. Если одно из условий настоящего Соглашения перестает действовать по письменному соглашению сторон, остальные условия Соглашения продолжают действовать и являются обязательными для исполнения.

5.3. Ни одна из Сторон не несет ответственности за полное или частичное неисполнение обязательств по настоящему Соглашению, если это невыполнение является результатом действия обстоятельств непреодолимой силы.

5.4. Все споры и разногласия, возникающие в связи с настоящим Соглашением, подлежат разрешению путем переговоров.

5.5. Настоящее Соглашение составлено в четырех экземплярах, имеющих равную юридическую силу, по одному для каждой из Сторон.

VI. Адреса, реквизиты и подписи сторон

Министерство спорта Калужской области

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского» (КГУ им. К.Э. Циолковского)

Юридический адрес:

248016, г. Калуга, ул. Пролетарская, д.111

Телефон: +7(4842) 719-202,

e-mail: minsport@kaluga.gov.ru

Юридический адрес:

248023, г. Калуга, ул. Степана Разина, д.26.

Телефон: +7(4842) 576-120

e-mail: info@tksu.ru

Министр
М.П.



Матвиенко А.Ю.



Казак М.А.

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги (МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги)

Юридический адрес:

248000, г. Калуга, ул. Космонавта Папаева, 4

Телефон: +7(4842) 564-445

Юридический адрес:

248010, г. Калуга, ул. Телевизионная, д. 18

Телефон: +7(4842) 551-267

e-mail: shor@vimpel.kaluga.gov.ru



Начальник
М.П.

Матвиенко И.С.



Директор
М.П.

Ульяшина Н.А.