

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Психическая саморегуляция в спорте

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Майдокина Л. Г., канд. психол. наук, доцент

Кокурин А. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол
№ 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой  Трескин М.Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование знаний о психической саморегуляции, умений предупреждать и регулировать неблагоприятные психические состояния в спортивной деятельности

Задачи дисциплины:

- углубить и расширить знания об анатомо-морфологических, физиологических, психологических особенностях физкультурно-спортивной деятельности и характере их влияния на организм спортсмена;
- формировать знания о психической саморегуляции в спорте;
- актуализировать и совершенствовать умения использовать психологические знания в спортивной деятельности;
- формировать навыков осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;
- собственным поведением и поведением других людей в условиях спортивной деятельности;
- формировать навыки саморегуляции субъекта спортивной деятельности и способности использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.17.02 «Психическая саморегуляция в спорте» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: Для изучения дисциплины "Психическая саморегуляция в спорте" требуются знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины "Психология".

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.17.02 «Психическая саморегуляция в спорте» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.8 Психология.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.17.02 «Психическая саморегуляция в спорте» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.21 Психология физической культуры и спорта;

Б1.В.ДВ.17.3 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психическая саморегуляция в спорте», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	
ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Знать: теоретические, методические и технологические основы анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологические особенности в спортивной деятельности. Уметь: решать задачи психологического характера на основе требований, предъявляемых к профессиональной компетентности тренера в избранном виде спорта; реализовывать основные функции и направления профессиональной деятельности тренера. Владеть навыками: использования современных концепций психологического воздействия на занимающихся спортсменами.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

тренерская деятельность.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	
ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знать: принципы самоконтроля, закономерности набора и сохранения спортивной формы; Уметь осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму Владеть: приёмами самоконтроля, способами набора и сохранения спортивной формы

ПК-32 способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	
ПК-32 способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	Знать: приёмы и возможности различных видов общения, сущность и компонентный состав профессиональной компетентности

	тренера; Уметь выстраивать траекторию общения с различными возрастными группами обучающихся; построить индивидуальный способ общения в зависимости от уровня и этапа подготовки Владеть: приемами решения конфликтных ситуаций при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Седьмой семестр
Контактная работа (всего)	30	30
Лабораторные	30	30
Самостоятельная работа (всего)	42	42
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Основы психической саморегуляции:

Понятие психического и психологического здоровья. Критерии психического здоровья. Структура психологического здоровья. Понятие психической саморегуляции.

Уровни психической саморегуляции. Понятие стресса. Причины стресса. Влияние стресса на человека. Понятие о методах саморегуляции психических состояний. Классификация методов саморегуляции психических состояний. Понятие о методе релаксации. Характеристика метода релаксации. Понятие о методе аутогенная тренировка. Характеристика метода аутогенная тренировка. Принципы аутогенной тренировки. Понятие медитация. Классификация медитаций. Нейролингвистическое программирование.

Модуль 2. Особенности психической саморегуляции в спорте:

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Виды психологической подготовки в спорте. Понятие о психическом состоянии спортсмена. Классификация психических состояний спортсмена. Неблагоприятные психические состояния спортсмена. Саморегуляция в спортивной деятельности. Особенности применения методов психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции, применяемые в спорте. Средства саморегуляции в спорте. Понятие психическая готовность к соревнованию. Основные соревновательные состояния спортсмена. Способы формирования психической готовности к соревнованию. Виды эмоциональных предстартовых состояний спортсмена. Характеристика эмоциональных предстартовых состояний спортсмена. Способы регуляции эмоциональных предстартовых состояний спортсмена. Способы развития навыков саморегуляции спортсмена. Психотехнические игры в спорте. Способы регуляции эмоциональных предстартовых состояний спортсмена. Способы развития навыков саморегуляции спортсмена. Психотехнические игры в спорте. Способы регуляции эмоциональных предстартовых состояний спортсмена.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (30 ч.)

Модуль 1. Основы психической саморегуляции (14 ч.)

Тема 1. Психическое и психологическое здоровье человека (2 ч.)

1. Понятие психического и психологического здоровья.

2. Критерии психического здоровья.
3. Структура психологического здоровья.

Тема 2. Психическая саморегуляция как важная способность человека (2 ч.)

1. Понятие психическая саморегуляция.
2. Уровни психической саморегуляции.

Тема 3. Стресс, его профилактика и преодоление (2 ч.)

1. Понятие стресса.
2. Причины стресса.
3. Влияние стресса на человека.

Тема 4. Методы психической саморегуляции состояний (2 ч.)

1. Понятие о методах саморегуляции психических состояний.
2. Классификация методов саморегуляции психических состояний.

Тема 5. Релаксация как метод психической саморегуляции (2 ч.)

1. Понятие о методе релаксации.
2. Характеристика метода релаксации.

Тема 6. Аутогенная тренировка как метод психической саморегуляции (2 ч.)

1. Понятие о методе аутогенная тренировка.
2. Характеристика метода аутогенная тренировка.
3. Принципы аутогенной тренировки.

Тема 7. Медитативные техники (2 ч.)

1. Понятие медитация.
2. Классификация медитаций.
3. Нейролингвистическое программирование.

Модуль 2. Особенности психической саморегуляции в спорте (16 ч.)

Тема 8. Психологическая подготовка спортсмена (2 ч.)

1. Понятие о психологической подготовке спортсмена.
2. Виды психологической подготовки в спорте.

Тема 9. Психические состояния в спортивной деятельности (2 ч.)

1. Понятие о психическим состоянием спортсмена.
2. Классификация психических состояний спортсмена.
3. Неблагоприятные психические состояния спортсмена.

Тема 10. Психическая саморегуляция в психологической подготовке спортсмена (2 ч.)

1. Саморегуляция в спортивной деятельности.
2. Особенности применения методов психорегуляции в спорте.

Тема 11. Средства и методы саморегуляции в спорте (2 ч.)

1. Методы психорегуляции, применяемые в спорте.
2. Средства саморегуляции в спорте.

Тема 12. Психическая готовность к соревнованиям (2 ч.)

1. Понятие психическая готовность к соревнованию.
2. Основные соревновательные состояния спортсмена.
3. Способы формирования психической готовности к соревнованию.

Тема 13. Саморегуляция предстартового эмоционального состояния (2 ч.)

1. Виды эмоциональных предстартовых состояний спортсмена.
2. Характеристика эмоциональных предстартовых состояний спортсмена.
3. Способы регуляции эмоциональных предстартовых состояний спортсмена.

Тема 14. Развитие саморегуляции субъекта спортивной деятельности (2 ч.)

1. Способы развития навыков саморегуляции спортсмена.
2. Психотехнические игры в спорте.
3. Способы регуляции эмоциональных предстартовых состояний спортсмена.

Тема 15. Развитие саморегуляции субъекта спортивной деятельности (2 ч.)

1. Способы развития навыков саморегуляции спортсмена.
2. Психотехнические игры в спорте.
3. Способы регуляции эмоциональных предстартовых состояний спортсмена.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Седьмой семестр (42 ч.)

Модуль 1. Основы психической саморегуляции (22 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

-

Подготовьте и защитите в форме презентации творческое задание «Психическая саморегуляция – основа психологического здоровья человека».

- Обоснуйте значимость психической саморегуляции для человека.
- Выделите и охарактеризуйте стадии стресса.
- Охарактеризуйте способы и средства профилактики и преодоления стресса.
- Составьте схему «Классификация методов психической саморегуляции».
- Составьте схему «Классификация психических состояний в спорте».
- Определите уровень собственной ситуативной и личностной тревожности.
- Предложите собственные психолого-педагогические рекомендации по коррекции неблагоприятных психических состояний спортсмена.
- Определите общее и отличное в понятиях «Психическая саморегуляция», «Самоуправление», «Самоконтроль».
- Обоснуйте роль психической саморегуляции в процессе подготовки спортсмена.
- Выделите характерологические качества спортсмена, участвующие в системе саморегулирования и отразите в таблице.

Модуль 2. Особенности психической саморегуляции в спорте (20 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

- Постройте схему: «Средства саморегуляции в спорте».
- Предложите собственные средства и методы саморегуляции в спорте.
- Отработайте аутогенную тренировку.
- Изучите уровень собственной соревновательной тревожности с помощью методики «Соревновательная личностная тревожность»
- Предложите собственные психолого-педагогические рекомендации на коррекцию неблагоприятного предстартового эмоционального состояния у спортсмена.
- Подберите видеоролики, в которых демонстрируются способы саморегуляции эмоционального предстартового состояния.

- Пополните банк методиками диагностики эмоциональных состояний, нервно-психического напряжения.
- Выявите индивидуальные особенности саморегуляции с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения», по результатам диагностики предложите психолого-педагогические рекомендации, направленные на развитие навыков саморегуляции.
- Подготовьте конспект психологической беседы и презентацию с целью просвещения спортсменов по вопросу развития навыков саморегуляции.
- Разработайте конспект профилактической лекции для спортсменов с целью предупреждения неблагоприятного психического состояния.
- Предложите собственные словесные формулы, способствующие процессу психологического восстановления.
- Подберите музыкальный материал для проведения вербально-музыкальной психорегуляции.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-1	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Основы психической саморегуляции.
ПК-15 ПК-32	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Особенности психической саморегуляции в спорте.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Биохимия человека, Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность спортсмена, Выпускная квалификационная работа, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Государственный экзамен, Допинг-контроль в спорте, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Основы возрастной кинезиологии, Педагогическое мастерство детского тренера, Преддипломная практика, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Современные технологии оценки здоровья и функциональных показателей организма, Фармакология в спорте, Физиология спорта, Физиология человека, Физическая реабилитация в спортивной практике.

Компетенция ПК-15 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогическая практика, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Система соревновательной деятельности спортсменов, Спортивная антропология, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и

методика обучения базовым видам спорта, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ПК-32 формируется в процессе изучения дисциплин:

Деятельность семейного тренера, Основы возрастной кинезиологии, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре для работы в оздоровительных центрах, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Психология, Психология физической культуры и спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины психическая саморегуляция в спорте; творчески использует средства психологии для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач в сфере спорта.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание психической саморегуляции в спорте; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины психическая саморегуляция в спорте; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основы психической саморегуляции, проявляет умения использовать психологические знания в спортивной деятельности, управлять собственным поведением и поведением других людей в условиях спортивной деятельности. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала,

допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Основы психической саморегуляции

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста

1. Подготовьте и защитите в форме презентации творческое задание «Психическая саморегуляция – основа психологического здоровья человека»
2. Составьте схему «Классификация методов психической саморегуляции»
3. Охарактеризуйте психологические особенности формирования навыков саморегуляции .
4. Выделите возрастные особенности формирования навыков саморегуляции.
5. Обоснуйте влияние навыков саморегуляции на поведение личности.

Модуль 2: Особенности психической саморегуляции в спорте

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Выделите различия в терминах "Самоконтроль" и "Самоуправление."
2. Предложите критерии оценивания процесса спортивной подготовки.
3. Предложите критерии оценивания процесса спортивной подготовки.
4. Предложите рекомендации по поддержанию спортивной формы.
5. Охарактеризуйте понятие "Спортивный имидж".

ПК-32 способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом

1. Подготовьте конспект психологической беседы и презентацию с целью просвещения спортсменов по вопросу развития навыков саморегуляции
2. Разработайте конспект профилактической лекции для спортсменов с целью предупреждения неблагоприятного психического состояния
3. Охарактеризуйте виды общения.
4. Обоснуйте роль невербальных форм общения со спортсменом.
5. Выделите условия эффективного общения в спортивном коллективе.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Зачет, ОПК-1, ПК-15, ПК-32)

1. Обоснуйте значение музыкальной психорегуляции в спорте.
2. Охарактеризуйте виды психологической подготовки в спорте.
3. Дайте характеристику общей психологической подготовки в спорте.
4. Раскройте содержание специальной психологической подготовки в спорте.
5. Охарактеризуйте средства и методы специальной психологической подготовки в спорте.
6. Раскройте понятие о спортивной команде как о малой социальной группе.
7. Охарактеризуйте формальную и неформальную структуру спортивной команды.
8. Раскройте психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде.
9. Дайте определение понятию сплоченность и психологический климат в спортивной команде.
10. Дайте определение понятию "психологическая компетентность тренера".

11. Раскройте содержание психологической подготовки тренера
12. Раскройте понятие саморегуляции.
13. Раскройте сущность психической саморегуляции.
14. Раскройте классификацию методов психической саморегуляции состояний.
15. Охарактеризуйте психические состояния в спортивной деятельности.
16. Раскройте содержание психической саморегуляции в спорте.
17. Раскройте классификацию средств саморегуляции в спорте.
18. Охарактеризуйте методы саморегуляции предстартового эмоционального состояния.
19. Раскройте психологическую диагностику навыков саморегуляции спортсмена.
20. Охарактеризуйте способы развития навыков саморегуляции спортсмена.
21. Охарактеризуйте метод релаксации психического состояния.
22. Опишите алгоритм выполнения аутогенной тренировки.
23. Раскройте содержание медитативных техник.
24. Охарактеризуйте содержание нейролингвистического программирования.
25. Раскройте сущность позитивного мышления.
26. Опишите методику применения дыхательных техник в спорте.
27. Раскройте алгоритм выполнения психомышечной тренировки.
28. Раскройте алгоритм выполнения идеомоторной тренировки.
29. Раскройте алгоритм выполнения психорегулирующей тренировки.
30. Раскройте роль музыкальной психорегуляции.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14).

Промежуточная аттестация по дисциплине Психическая саморегуляция в спорте проводится в форме зачета.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Майдокина, Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте [Текст] : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Н. П. Кондратьева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2012. - 113 с.
2. Майдокина, Л. Г. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена [Текст]: учебное пособие / Л. Г. Майдокина, Е. Н. Филиппова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 151 с.
3. Психология физической культуры : учебник [Электронный ресурс] / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - М. : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

Дополнительная литература

1. Майдокина, Л. Г. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Р. Д. Чуманина ; Мордов. гос. пед. ин-т, 2017. - 197 с.
2. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология : учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.В. Фомина. – Москва : МПГУ, 2016. – 172 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087>
3. Спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
2. <http://www.biblioclub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
3. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека «e-library»

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины Психическая саморегуляция в спорте необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;

– ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. Kaspersky Business Space Security

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам. Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет. Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 208.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, W-камера, гарнитура, сетевой фильтр).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 204.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, интерактивная доска Qomohite Vision, проектор, гарнитура, W-камера, документ-камера), магнитно-маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.