

**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): Психологическое обеспечение
подготовки спортсменов

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

Шиндина М. Ю., 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 дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование знаний основ психологического обеспечения подготовки спортсмена, умений использовать психологические знания для сопровождения тренировочного и соревновательного процессов.

Задачи дисциплины:

- изучить содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена, анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм спортсмена;
- формировать умения использовать психологические знания для сопровождения тренировочного и соревновательного процессов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;
- формировать навыки поддержания должного уровня физической и психологической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;
- освоить приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.17.03 «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов» изучается в составе модуля Дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДВ.17.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

Освоение дисциплины «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

Б1.В.01 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Б1.В.ДВ.16.02 Система соревновательной деятельности спортсменов.

Б1.Б.26 Правовые основы профессиональной деятельности.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-изыскательные 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 общекультурными компетенциями (ОК):

Шифр компетенции в соответствии с ФГОС ВО	Образовательные результаты
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: - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста; уметь: - определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста; владеть: - способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
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: - процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму; уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму; владеть: - способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму
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: - приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом; уметь: - использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом; владеть: - способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом
---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		7
Контактная работа (всего)	30	30
Лекции	-	-
Практические занятия	30	30
Самостоятельная работа (всего)	42	42
Вид промежуточной аттестации: зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
	зачетные единицы 2	2

5. Содержание дисциплины

Содержание раздела 1 «Психологическая подготовка в спорте»

Понятие «Психологическое обеспечение спортивной деятельности». Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности. Понятие и сущность психопедагогики спорта. Психология воздействия в спорте. Требования к психодиагностическим методикам. Классификация психодиагностических методик. Психограмма спортсмена. Основные направления применения психодиагностических методик в спорте. Характеристика психодиагностической процедуры. Понятие психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки в спорте. Основные направления психологической подготовки в спорте. Формирование мировоззрения. Внушение и самовнушение. Подготовка участием в деятельности. Контроль и самоконтроль. Специфика в деятельности тренера. Характеристика основных функций тренера. Педагогические способности тренера. Характеристика основных типов руководства тренера. Психологическое образование тренера. Психологическая компетентность тренера. Характеристика психологической подготовки спортсмена. Этапы психологической подготовки спортсмена.

Содержание раздела 2 «Психорегулирующие средства восстановления в спорте»

Психологические особенности тренировочной деятельности. Психологические особенности соревновательной деятельности. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Психологические основы технической и тактической подготовки спортсмена. Понятие психической готовности к соревнованию. Основные соревновательные состояния спортсмена. Уровни готовности к соревнованиям. Понятие психической надежности спортсмена. Факторы надежности соревновательной деятельности. Прогнозирование надежности спортсмена. Характеристика основных психорегулирующих средств восстановления в спорте. Внушение и самовнушение. Внушенный отдых. Понятие о гетеротренинге. Особенности реализации метода гетеротренинга со спортсменами. Характеристика метода релаксации. Особенности реализации метода релаксации со спортсменами. Особенности реализации гипноза со

спортсменами. Гипнотическое состояние. Требования к методу гипноза. Характеристика метода аутогенной тренировки. Характеристика ступеней аутогенной тренировки. Принципы аутогенной тренировки. Методика аутогенной тренировки. Методика коррекции психических состояний спортсмена. Характеристика способов и приемов коррекции психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям. Ситуативное управление в спорте. Характеристика способов и приемов ситуативного управления состоянием спортсмена в условиях соревнования. Секундирование в спорте.

5.1. Содержание лекций – не предусмотрено

5.2. Содержание практических занятий

Раздел 1 Психологическая подготовка в спорте

Тема 1. Понятие и содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «Психологическое обеспечение спортивной деятельности».
2. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.

Тема 2. Психология воздействия и психопедагогика спорта (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие и сущность психопедагогика спорта.
2. Психология воздействия в спорте.

Тема 3 Психодиагностика в спорте (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Требования к психодиагностическим методикам.
2. Классификация психодиагностических методик.
3. Психограмма спортсмена.
4. Основные направления применения психодиагностических методик в спорте.
5. Характеристика психодиагностической процедуры.

Тема 4 Понятие и виды психологической подготовки в спорте (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психологической подготовки в спорте
2. Виды психологической подготовки в спорте.
3. Основные направления психологической подготовки в спорте.
4. Формирование мировоззрения.
5. Внушение и самовнушение.
6. Подготовка участием в деятельности.
7. Контроль и самоконтроль.
8. Возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции в психологической подготовке спортсмена.

Тема 5 Психологические особенности деятельности тренера (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Специфика в деятельности тренера.
2. Характеристика основных функций тренера.
3. Педагогические способности тренера.
4. Характеристика основных типов руководства тренера.

Тема 6 Психологическая подготовка тренера (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическое образование тренера.
2. Психологическая компетентность тренера.

Тема 7 Психологическая подготовка спортсмена (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика психологической подготовки спортсмена.
2. Этапы психологической подготовки спортсмена.

Раздел 2 Психорегулирующие средства восстановления в спорте

Тема 8. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические особенности тренировочной деятельности.
2. Психологические особенности соревновательной деятельности.
3. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
4. Психологические основы технической и тактической подготовки спортсмена.

Тема 9. Психическая готовность к соревнованиям (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психической готовности к соревнованию.
2. Основные соревновательные состояния спортсмена.
3. Уровни готовности к соревнованиям.

Тема 10. Характеристика основных психорегулирующих средств восстановления (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психической надежности спортсмена.
2. Факторы надежности соревновательной деятельности.
3. Прогнозирование надежности спортсмена.
4. Характеристика основных психорегулирующих средств восстановления в спорте.
5. Внушение и самовнушение.
6. Внушенный отдых.

Тема 11. Гетеротренинг и релаксация (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о гетеротренинге.
2. Особенности реализации метода гетеротренинга со спортсменами.
3. Характеристика метода релаксации.
4. Особенности реализации метода релаксации со спортсменами..

Тема 12. Гипноз в спорте (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности реализации гипноза со спортсменами.
2. Гипнотическое состояние.
3. Требования к методу гипноза.

Тема 13. Аутогенная тренировка в спорте (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика метода аутогенной тренировки.
2. Характеристика ступеней аутогенной тренировки.
3. Принципы аутогенной тренировки.
4. Методика аутогенной тренировки.

Тема 14. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Методика коррекции психических состояний спортсмена.
2. Характеристика способов и приемов коррекции психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Тема 15. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Ситуативное управление в спорте.
2. Характеристика способов и приемов ситуативного управления состоянием спортсмена в условиях соревнования.
3. Понятие о секундировании в спорте.
4. Методика применения секундирования в спорте.

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 «Психологическая подготовка в спорте» (20 ч.)

Вид СРС: *Выполнение творческих заданий:*

1. Составьте схему: «Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена».
2. Составьте схему: «Общие направления в изучении спортсмена».
3. Пополните банк методик диагностики мотивов спортивной деятельности.
4. Осуществите диагностику личностных особенностей спортсмена, оформите протоколы, по результатам диагностики сформулируйте психолого-педагогические рекомендации.
5. Предложите психолого-педагогические рекомендации по учету индивидуально-типологических особенностей спортсмена.
6. Выделите психолого-педагогические компетенции, востребованные у тренера.
7. Определите содержание психологической подготовки спортсмена.
8. Составить схему «Методы и средства воспитания в системе психологической подготовки спортсмена».
9. Составьте просветительскую лекцию для тренеров по теме «Психологическая подготовка в спорте».
10. Раскройте значение психологического обеспечения подготовки спортсмена.

Модуль 2 «Психорегулирующие средства восстановления в спорте» (22 ч.)

Вид СРС: *Выполнение творческих заданий:*

1. Спроектируйте модель психолого-педагогического сопровождения субъекта спортивной деятельности.
2. Предложите психолого-педагогические рекомендации по регуляции неблагоприятного психического состояния спортсмена.

3. Выделите основные психологические проблемы в спорте.
4. Раскройте характеристику ментального тренинга.
5. Проанализируйте основные психорегулирующие средства восстановления и предложите характеристику.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

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: Психологическая подготовка в спорте
ПК-15, ПК-32	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Психорегулирующие средства восстановления в спорте

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Комплексный медико-биологический контроль в спорте, Спортивная антропология, Физическая реабилитация в спортивной практике, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Компетенция ПК-15 формируется в процессе изучения дисциплин:

Спортивно-педагогический практикум, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Система соревновательной деятельности спортсменов, Психическая саморегуляция в спорте.

Компетенция ПК-32 формируется в процессе изучения дисциплин:

Психология физической культуры и спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Психическая саморегуляция в спорте.

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 "История физической культуры и спорта"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; 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; 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.

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет (дифференцированный зачет)	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
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.
Зачтено	Студент знает: понятие и содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена, психорегулирующие средства восстановления в спорте. Демонстрирует умение использовать психологические знания для сопровождения тренировочного и соревновательного процессов. Владеет спортивной терминологией, способностью к анализу изучаемого материала. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1 «Психологическая подготовка в спорте»

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. Раскройте психологические особенности поддержания должного уровня физической подготовленности спортсмена.
2. Раскройте психологические особенности поддержания должного уровня психологической подготовленности спортсмена.
3. Предложите программу поддержания должного уровня физической подготовленности спортсмена.
4. Предложите программу поддержания должного уровня психологической подготовленности спортсмена.
5. Предложите программу поддержания должного уровня физической и психологической подготовленности тренера.

Модуль 2 «Психорегулирующие средства восстановления в спорте»

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

1. Раскройте психологические средства восстановления в спорте.
2. Обоснуйте выбор психологических средств восстановления в спорте для поддержания должного уровня психологической подготовленности спортсмена.
3. Обоснуйте выбор психологических средств восстановления в спорте для поддержания должного уровня физической подготовленности спортсмена.
4. Охарактеризуйте психорегулирующие средства восстановления в спорте.
5. Опишите методику одного из психорегулирующих средств восстановления в спорте.

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

1. Раскрыть особенности мотивации спортсмена.
2. Предложить психолого-педагогические рекомендации формирования атмосферы командного духа.
3. Выделить особенности личности тренера.
4. Охарактеризовать методы внутреннего отдыха и гипноз в спорте.
5. Охарактеризовать метод аутогенной тренировки в спорте.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

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

Типовые вопросы к экзамену

1. Раскрыть содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена.
2. Охарактеризовать цель и задачи психопедагогики в спорте.
3. Раскрыть назначение психолого-педагогических и психогигиенических рекомендаций.
4. Предложить характеристику психологической подготовки.
5. Раскрыть метод ситуативного управления состоянием и поведением спортсменам.
6. Выделить направления в изучении личности спортсмена.
7. Обосновать значимость психологического отбора в спорте.
8. Раскрыть особенности психологической подготовки тренера.
9. Раскрыть особенности психологической подготовки спортсмена.
10. Охарактеризовать психологические средства восстановления.
11. Раскрыть метод внушения как средство активизации процессов восстановления.
12. Охарактеризовать метод вербально-музыкальной психорегуляции.
13. Охарактеризовать метод вечернего сеанса психорегуляции.
14. Охарактеризовать метод оздоровительных сеансов.

15. Охарактеризовать психобиоэнергетический транс как средство восстановления в спорте.
16. Охарактеризовать метод психотренинга адаптации к соревновательной ситуации.
17. Выделить особенности ситуативного управления состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
18. Охарактеризовать метод секундирования в спорте.
19. Охарактеризовать методы психорегуляции в спортивной деятельности.
20. Охарактеризовать методы ауторегуляции.
21. Охарактеризовать методы гетерорегуляции.
22. Выделить особенности психологической подготовки спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.
23. Обосновать виды психологической подготовки.
24. Обосновать значимость коррекции психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена.
25. Охарактеризовать психорегулирующие средства восстановления.
26. Охарактеризовать процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена.
27. Обосновать основные формы воспитательного процесса в спорте. Выделить требования к лекциям и беседам, их продолжительность.
28. Охарактеризовать методы гетеротренинга и релаксации в спортивной деятельности.
29. Раскрыть особенности мотивации спортсмена.
30. Предложить психолого-педагогические рекомендации формирования атмосферы командного духа.
31. Выделить особенности личности тренера.
32. Охарактеризовать методы внушенного отдыха и гипноз в спорте.
33. Охарактеризовать метод аутогенной тренировки в спорте.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на зачете.

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

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. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Е. Н. Филиппова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 151 с.
2. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учеб. пособие [Электронный ресурс] / С. К. Багадирова. – М. : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>

Дополнительная литература

1. Ильина, Н. Л. Психология тренера / Н. Л. Ильина. – СПб : Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. – 109 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457948>.
2. Майдокина, Л. Г. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие / Л. Г. Майдокина, Р. Д. Чуманина ; Мордов. гос. пед. ин-т, 2017. – 197 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.psychology.net.ru> – Мир психологии.
- <http://www.biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн».
- <http://www.sport-psy.ru/> – Журнал спортивный психолог.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины 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.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- 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 электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

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

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 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, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.