

|                   |   |
|-------------------|---|
| ФГБОУ ВО<br>«АГУ» | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение<br>высшего образования<br>«Адыгейский государственный университет» |
|                   | Рабочая программа дисциплины  |
|                   | СМК. ОП-2/РК-7.3.3  |

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ИФК и спорт  
Бгуашев А.Б.  
3 сентября 2018 г.



Рабочая программа дисциплины


ФТД.В.02 Основы психорегуляции в спорте  
направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

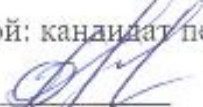
Майкоп, 2018

Институт физической культуры и дзюдо

Кафедра психологии

Составитель (разработчик) программы: зав.кафедрой психологии,  
кандидат педагогических наук, доцент, С.К. Багадирова 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии  
от « 28 » августа 20 20 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой: кандидат педагогических наук, доцент,  
С.К. Багадирова 

Согласовано:

Председатель УМК ИФК и дзюдо: зам. директора ИФК и дзюдо  
учебной работе, кандидат педагогических наук, доцент,

В.П. Шрам 

## Содержание

|    |  | стр. |
|----|--|------|
|    |  |      |
|    | Пояснительная записка  | 4    |
| 1. | Цели и задачи дисциплины (модуля)  | 5    |
| 2. | Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы  | 7    |
| 3. | Содержание дисциплины (модуля)   | 7    |
| 4. | Самостоятельная работа обучающихся   | 12   |
| 5. | Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)  | 20   |
| 6. | Методические рекомендации по дисциплине (модулю)   | 23   |
| 7. | Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов | 25   |
| 8. | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)  | 27   |
| 9. | Лист регистрации изменений   | 28   |
|    |  |      |

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа дисциплины составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) «Бакалавр».

РП представляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки специалистов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) «Бакалавр».

РП ориентирована на реализацию интегративного подхода к психологии человека и социальному взаимодействию личности в процессе обучения, при котором образовательный процесс осуществляется на основе учета личностных, интеллектуальных, мотивационных и других особенностей студентов.

В структуре РП предусмотрены следующие направления и условия реализации интегративного подхода: вовлечение студентов в активный познавательный процесс; совместная творческая работа в группах; свободный доступ к различным источникам информации, в том числе к Интернет-ресурсам и кафедральной электронной библиотеке.

Трудоемкость дисциплины –2 зачетные единицы (72 часа).

Ключевые слова: психорегуляция, саморегуляция / самоуправление состоянием; обучение навыкам психорегуляции, профилактика и коррекция неблагоприятных функциональных состояний спортсменов.

Составитель: Багадирова С. К., к.пед.наук, доцент кафедры психологии.

## **1. Цели и задачи дисциплины.**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Показателями компетенций являются:

### **общепрофессиональными компетенциями (ОПК):**

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);

### **профессиональные (ПК):**

#### **педагогическая деятельность:**

способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

#### **тренерская деятельность:**

способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8).

### **Показателями компетенций являются:**

#### **знает:**

- психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- обладает знаниями об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- основы системы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

#### **умеет:**

- определять психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- в практической деятельности использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- реализовывать отбора и спортивную ориентацию в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

#### **владеет:**

- навыками работы с обучающимися с учетом психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности и характера ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- навыками работы с обучающимися с учетом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и

- спорта;
- навыками осуществления отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

**Задачи воспитательного характера:**

1. Формирование мотивации учения, стимулирование и развитие интереса к специальности, к содержанию изучаемого предмета.
2. Нравственное воспитание студентов в ходе овладения профессиональными компетенциями.

## 2. Объем дисциплины по видам учебной работы.

**Таблица 1. Объем дисциплины  
общая трудоемкость в зачетных единицах: 2**

| Виды учебной работы           | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |    |     |       |
|-------------------------------|-------------|------------------------------------|----|-----|-------|
|                               |             | V                                  | VI | VII | VIII  |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72          |                                    |    |     | 72    |
| Контактная работа             | 26,25       |                                    |    |     | 26,25 |
| Лекции (Л)                    | 12          |                                    |    |     | 12    |
| Практические занятия (ПЗ)     | 12          |                                    |    |     | 12    |
| Семинары (С)                  |             |                                    |    |     |       |
| КСР                           | 2           |                                    |    |     | 2     |
| Самостоятельная работа (СРС)  | 45,75       |                                    |    |     | 45,75 |
| Иная контактная работа        | 0,25        |                                    |    |     | 0,25  |
| Вид итогового контроля        | зачет       |                                    |    |     | зачет |

## 3. Содержание дисциплины

**Таблица 2. Распределение часов по темам и видам учебной работы**

| Номер раздела, темы | Наименование разделов, тем дисциплины  | Объем в часах по видам |   |   |    |     |                 |     |
|---------------------|--|------------------------|---|---|----|-----|-----------------|-----|
|                     |  | Всего                  | Л | С | ПЗ | КСР | Иная конт. раб. | СРС |
| 1                   | <b>Модуль 1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов</b>   |                        |   |   |    |     |                 |     |
| 1.                  | Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности   | 12                     | 2 |   | 2  |     |                 | 9   |
| 2.                  | Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов  | 12                     | 2 |   | 2  |     |                 | 9   |
| 3.                  | Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности  | 20,1                   | 4 |   | 4  | 2   | 0,1             | 10  |
| 2.                  | <b>Модуль 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки</b> |                        |   |   |    |     |                 |     |

|    |  |    |    |  |    |   |      |       |
|----|--|----|----|--|----|---|------|-------|
| 4. | Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции на этапах многолетней подготовки | 14 | 2  |  | 2  |   |      | 7,75  |
| 5. | Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов                | 20 | 2  |  | 2  |   | 0,15 | 10    |
|    | <b>ИТОГО</b>   | 72 | 12 |  | 12 | 2 | 0,25 | 45,75 |

## Содержание и методические рекомендации по разделам (модулям) и темам дисциплины

### Модуль 1. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

#### Тема 1. Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности

Понятие психического состояния. Классификация психических состояний. Психическое состояние и деятельность. Состояния «перетренированности», «переутомления», «перегорания». Причины возникновения этих состояний у спортсменов в тренировочной деятельности. Характеристика предстартовых эмоциональных состояний. Механизмы их возникновения. Возникновение эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

#### Литература:

##### Основная:

1.Багадирова, С.К. Основы **психорегуляции** в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> (ЭБС)

##### Дополнительная:

2.Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки **спортсменов** : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство **спорта** Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и **спорта**. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (ЭБС)

3.Багадирова, С.К. Материалы к курсу "**Спортивная психология**" : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089> (ЭБС)

4.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика **спорта** : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский **спорт**, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420> (ЭБС)

#### Тема 2. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов

Понятие «психическая надежность». Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена. Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности спортсмена.

#### Литература:



### **Основная:**

1.Багадирова, С.К. Основы **психорегуляции** в **спортивной** деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> (ЭБС)

### **Дополнительная:**

2.Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки **спортсменов** : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство **спорта** Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и **спорта**. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (ЭБС)

3.Багадирова, С.К. Материалы к курсу "**Спортивная психология**" : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089> (ЭБС)

4.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика **спорта** : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский **спорт**, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420> (ЭБС)

## **Тема 3. Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности**

Понятие и методы психорегуляции. Основные методы психической саморегуляции. Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона. Методика саморегуляции Л. Персиваля. Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон. Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца. Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унесталля. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева. Метод биологически обратной связи.

### **Литература:**

#### **Основная:**

1.Багадирова, С.К. Основы **психорегуляции** в **спортивной** деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> (ЭБС)

#### **Дополнительная:**

2.Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки **спортсменов** : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство **спорта** Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и **спорта**. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (ЭБС)

3.Багадирова, С.К. Материалы к курсу "**Спортивная психология**" : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089> (ЭБС)

4.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика **спорта** : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский **спорт**, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420> (ЭБС)

## **Модуль 2. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Тема 4. Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции на этапах многолетней подготовки**

Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции. Обучение навыкам психорегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовки.

#### **Литература:**

##### **Основная:**

1.Багадирова, С.К. Основы **психорегуляции** в **спортивной** деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> (ЭБС)

##### **Дополнительная:**

2.Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки **спортсменов** : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство **спорта** Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и **спорта**. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (ЭБС)

3.Багадирова, С.К. Материалы к курсу "**Спортивная психология**" : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089> (ЭБС)

4.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика **спорта** : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский **спорт**, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420> (ЭБС)

### **Тема 5. Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов**

Методические особенности организации диагностики психических состояний. Классификация и характеристика методов диагностики психических состояний человека.

#### **Литература:**

##### **Основная:**

1.Багадирова, С.К. Основы **психорегуляции** в **спортивной** деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> (ЭБС)

##### **Дополнительная:**

2.Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки **спортсменов** : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство **спорта** Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и **спорта**. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (ЭБС)

- 3.Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология" : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089> (ЭБС)
- 4.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика **спорта** : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420> (ЭБС)

**Таблица 3. Содержание и объем практических занятий**

| Номер ПЗ | Номер раздела и темы | Наименование и краткое содержание ПЗ  | Объем в часах |
|----------|----------------------|---|---------------|
| 1        | 1.1.                 | <b>Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности</b><br>Прослушивание и анализ словесных формул ПРТ.<br>Изучение опросника "Стиль саморегуляции поведения" В.И. Моросанова.  | 2             |
| 2        | 1.2.                 | <b>Психорегулирующая тренировка, определение и назначение в спорте.</b><br>Изучение методик:<br>Методика САН (самочувствие, активность, настроение).<br>Зрительно-аналоговая шкала для оценки состояния тревоги.<br>Самооценка эмоциональных состояний с помощью методики «Градусник».<br>Методика «Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний».<br>Рисовально-символическая самооценка эмоциональных состояний.<br>Опросник НПН (признаки нервно-психического напряжения). | 4             |
| 3        | 1.3.                 | <b>Развитие навыков психорегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовки.</b><br>Изучение методик:<br>Шкала ситуативной тревожности (СТ).<br>Методика «Определение состояния фрустрации». Методика разработана В.В. Бойко.<br>Методика «Диагностика уровня социальной фрустрированности».<br>Методика разработана Л.И. Вассерманом. Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности (СТ) Р. Мартенса (Ю. Л. Ханин, 1983).   | 2             |
| 4        | 2.4.,<br>2.5.        | <b>Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов</b><br>Изучение методик:<br>Методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя».<br>Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко.<br>Опросник на «выгорание» МВ.<br>Оценка психической надежности   | 4             |
|          |                      | Итого   | 12            |

#### 4. Самостоятельная работа обучающихся.

**Таблица 5. Содержание самостоятельной работы студентов**

| № п/п | Вид самостоятельной работы   | Разделы или темы рабочей программы   | Форма отчетности                              |
|-------|--|--|---|
| 1     | Разработка электронной презентации самостоятельно изученного материала | Модуль 1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов<br>Модуль 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки | Электронная презентация                       |
| 2     | Разработка схемоконспекта  | Модуль 1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов<br>Модуль 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки | Схемоконспект                                 |
| 3     | Конспектирование дополнительного материала                             | Модуль 1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов<br>Модуль 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки | Конспект                                      |
| 4     | Организация и проведение диагностического исследования                 | Модуль 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки  | Письменный отчет и анализ подобранных методик |
| 5     | Отбор и анализ научных статей  | Модуль 1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов  | Письменный отчет и анализ статей              |
| 6     | Написание реферата   | Модуль 1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов<br>Модуль 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки | Реферат                                       |
| 7     | Составление кроссворда   | Модуль 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки  | Кроссворд                                     |
|       | Всего часов:   | 45,75 часа   |   |

### **Перечень тем для самостоятельной разработки электронной презентации**

1. Психорегуляция функциональных состояний.
2. Методы и средства профилактики стрессовых состояний спортсменов.
3. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Сочетание НМР с другими методами психической саморегуляции.
4. Аутогенная тренировка (АТ). История становления метода и современные варианты АТ.
5. Идеомоторная тренировка. Применение идеомоторной тренировки в спортивной практике.
6. Методы диагностики сформированности навыков саморегуляции.
7. Современные методы восстановления психической работоспособности.
8. Инновационные технологии управления оптимальным боевым состоянием.
9. Применение психолингвистического программирования в спорте.
10. Комплексы психологической релаксации (КПР).
11. Методическое обеспечение работы КПР.
12. Технология обучения навыкам ПР и организации тренингов ПР.
13. Функциональные звенья осознанно-произвольной саморегуляции О. А. Конопкина.
14. Основные положения теории функциональных систем П. К. Анохина.
15. Метод десенсибилизация **психотравм с помощью движения глаз** (ДПДГ) Ф. Шапиро.
16. Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева.
17. Метод саморегуляции Л. Персиваля.
18. Метод биологической обратной связи (БОС).

### **Перечень хрестоматийных источников для разработки схемоконспекта**

1. Ганзен, В.А. Описание психических состояний человека / В.А. Ганзен // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 60-73.
2. Ганзен, В.А. Систематизация психических состояний / В.А. Ганзен // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 192-198.
3. Горбов, Ф.Д. О переутомлении / Ф.Д. Горбов, В.И. Лебедев // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 331-337.
4. Дикая, Л.Г. Становление нервной системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 147-160.
5. Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 74-84.
6. Ильин, Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема / Е.П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 131-141.
7. Ильин, Е.П. Предстартовое возбуждение / Е.П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 257-263.

8. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: // <http://www.voppsy.ru/issues/1995/951/951005.htm>
9. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 22-34.
10. Левитов, Н.Д. Определение психического состояния / Н.Д. Левитов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 44-47.
11. Левитов, И.Д. Классификация психических состояний / И.Д. Левитов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 184-187.
12. Лебедев, В.И. Стартовое психическое напряжение / В.И. Лебедев // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 384-391.
13. Марищук, В.Л. Методы оценки функциональных состояний и работоспособности / В.Л. Марищук // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 106-110.
14. Мясищев, В.Н. Психические состояния и отношения человека / В.Н. Мясищев // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 52-60.
15. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 6.
16. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-46.
17. Некрасова, Ю.Б. О психических состояниях, их диагностике, управлении и направленном формировании / Ю.Б. Некрасов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001.
18. Немчин, Т. А. Развитие учения о психических состояниях/ Психические состояния/Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2001. – С. 47-52.
19. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 370-384.
20. Прохоров, А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 84-92.
21. Рейковский, Я. Эмоциональное возбуждение / Я. Рейковский // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 250-254.
22. Сосновикова, Ю.Е. К сравнительной характеристике психических состояний индивида и масс / Ю.Е. Сосновикова // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 93-100.
23. Сосновикова, Ю.Е. Возрастной аспект психических состояний / Ю.Е. Сосновикова // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 100-105.
24. Сосновикова, Ю.Е. Принципы классификации психических состояний / Ю.Е. Сосновикова // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 187-192.

25. Сафонов, В.К. Возможности диагностики состояния спортсмена в спорте высших достижений / В.К. Сафонов, Ю.И. Филимоненко, Г.Б. Суворов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 144-147.
26. Теплов, Б.М. Боевое возбуждение / Б.М. Теплов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 254-257.

#### **Перечень дополнительной литературы для самостоятельного изучения и конспектирования**

1. Багадирова, С.К. Динамика волевых механизмов саморегуляции спортсменов-дзюдоистов в процессе развивающих тренировок / С.К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. – Вып. 7. – С. 226-230.
2. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах [Электронный ресурс] / А.Н. Блеер. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/2006n6/p28-31.htm>
3. Дюкова, Т.С. Саморегуляция эмоционального состояния с помощью нервно-мышечной релаксации [Электронный ресурс] / Т.С. Дюкова. – Режим доступа: <http://www.kentavr-club.ru/training/training10.html>
4. Зефирова, Е.В. Точность психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменов-единоборцев [Электронный ресурс] / Е.В. Зефирова. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/45880706-0a01-41f6-a4bc-16b06f233c99/>
5. Иванов, В.Д. Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности [Электронный ресурс] / В.Д. Иванов, И.Н. Нурмухаметова, И.А. Бец. – Режим доступа: [http://sociosphera.com/publication/conference/2013/191/volevaya\\_samoregulyaciya\\_i\\_ee\\_formirovanie\\_v\\_sportivnoj\\_deyatelnosti/](http://sociosphera.com/publication/conference/2013/191/volevaya_samoregulyaciya_i_ee_formirovanie_v_sportivnoj_deyatelnosti/)
6. Ильин, Е.П. Саморегуляция в спорте. Устранение нежелательных эмоциональных состояний [Электронный ресурс] / Е.П. Ильин. – Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_130.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_130.htm)
7. Каськова, Д.С. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности (на примере индивидуальных и групповых видов спорта) / Д.С. Каськова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Психология. – 2012. – № 6,
8. Кочеткова, С.В. Саморегуляция в структуре психической надёжности и стрессоустойчивости спортсменов-стрелков / С.В. Кочеткова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11. – С. 39-45.
9. Конопкин, О.А. Структурно-функциональный и одержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: <http://www.vash-psiholog.info/psihologiya/17382-strukturno-funkcionalnyj-i-oderzhatelno-psixologicheskij-aspekty-osoznannoj-samoregulyacii.html>
10. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: <http://www.vash-psiholog.info/voprospsih/213/17645-osoznannaya-samoregulyaciya-kak-kriterij-subektnosti>
11. Клименко, А.И. Регуляция психических функций в единоборствах / А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. С. 31-33.

12. Малинаускас, Р.К. Особенности психической надёжности баскетболистов различной квалификации / Р.К. Малинаускас, А.Р. Брусокас // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 80-83.
13. Моросанова, В.И. Проблема индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека [Электронный ресурс] / В.И. Моросанова. – Режим доступа: <http://humanities.edu.ru/db/msg/38817>
14. Моросанова, В.И. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками / В.И. Моросанова, А.В. Ванин // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 5 (13),
15. Мунтян, В.С. Оптимизация результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе повышения уровня их психологической устойчивости / В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 55-58.
16. Находкин, В.В. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям / В.В. Находкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4. – С. 71-77.
17. Орешкина, Т.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / Т.И. Орешкина, О.А. Маркиянов, А.И. Орлов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 4. – С. 8-11.
18. Осницкий, А.К. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности [Электронный ресурс] / А.К. Осницкий, Е.В. Филиппова. – Режим доступа: <http://psystudy.com/index.php/num/2010n6-14/401-osnitsky-filippova14>
19. Психорегуляция спортсменов в процессе многолетней подготовки / Ю.Ю. Погонец, Р.Х. Сунагатов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 10. – С. 230-233.
20. Самохина, А. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности [Электронный ресурс] / А. Самохина. – Режим доступа: <http://sport-psychology.narod.ru/faktori.htm>
21. Соколов, А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации [Электронный ресурс] / А.Н. Соколов, А.И. Чикуров, А.П. Шумилин, Г.Д. Бабушкин. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/3419e2e1-2bbc-4a13-85fe-b301f29ee630/>
22. Смирнова, В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10. – С. 89-93.
23. Сивицкий, В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов [Электронный ресурс] / В.Г. Сивицкий. – Режим доступа: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20spsy>
24. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] / В.Г. Сивицкий. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p40-43.htm>
25. Сопов, В.Ф. Элементы психологической подготовки спортсмена высокого класса [Электронный ресурс] / В.Ф. Сопов. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/614a4141-96ab-414e-8145-fad6b7005579/>
26. Сопов, В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату [Электронный ресурс] / В.Ф. Сопов. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/e94fb41d-fa50-4f14-8230-5fac95853c7c/>



27. Сопов, В.Ф. Структура и методы психической саморегуляции в спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В.Ф. Сопов. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/df90ff64-c5bf-4ac6-96c8-98e4e2e666d9/>
28. Смоленцева, В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н. Смоленцева // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – N 2. – С. 53-59.
29. Смоленцева, В.Н. Концептуальные основы развития и совершенствования умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки [Электронный ресурс] / В.Н. Смоленцева. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005N10/p31-32.htm>
30. Яковлев, Б.П. Теоретические аспекты исследования психической нагрузки в спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев. – Режим доступа: <http://vlgifk.narod.ru/yakovlev.htm>

#### **Перечень тем и направлений диагностических исследований**

1. Изучение стилей саморегуляции поведения спортсмена.
2. Диагностика уровня эмоционального выгорания спортсмена.
3. Оценка психической надежности.
4. Оценка и самооценка психических состояний спортсмена.
5. Изучение нервно-психической устойчивости спортсмена.
6. Изучение ситуативной тревожности спортсмена.
7. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов. Физический, эмоциональный и когнитивный компоненты.

#### **Перечень проблем для анализа**

1. Психологические факторы обеспечения устойчивости.
2. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности.
3. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций.
4. Саморегуляция эмоционального состояния.
5. Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности.
6. Саморегуляция в структуре психической надёжности и стрессоустойчивости спортсменов.
7. Психическая саморегуляция произвольной активности человека.
8. Психическая надёжность спортсменов. Факторы ее определяющие.
9. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека.
10. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки спортсмена к соревнованиям.
11. Развитие и совершенствование умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки.
12. Эмоциональные состояния в спорте.

### **Перечень тем для реферирования**

1. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена.
2. Психические состояния в спорте, их виды, характеристика, причины возникновения.
3. Стресс-факторы, их влияние на спортсмена.
4. Понятие психорегулирующей тренировки (ПРТ), ее задачи в спортивной практике. Индивидуальные формулы ПРТ.
5. Психотехнические упражнения, как средство развития психических функций.
6. Средства и приемы развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
7. Развитие навыков психорегуляции на этапе углубленной специализации.
8. Особенности использования психических средств для развития навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.
9. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода. Механизм действия аутогенной тренировки.
10. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
11. Методы диагностики психических состояний.
12. Методы гетерорегуляции. Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.
13. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
14. Применение методов и приемов психолингвистического программирования в спорте.
15. Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости.
16. Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).
17. Методы восстановления психической работоспособности.
18. Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом перенапряжении.
19. Методы психорегуляции в состоянии фрустрации.
20. Использование метода самовнушения в спорте.
21. Психологическая реабилитация спортсмена в современных условиях.

### **Методические рекомендации по составлению кроссвордов**

Часто применяемыми программами для составления кроссвордов являются Crossword Forge, EasyCross, Decalion. Для составления кроссвордов так же можно использовать Microsoft Word, Excel, PowerPoint. Однако использование данных программ сопряжено с большим количеством операций форматирования ячеек таблицы, из которой должен состоять кроссворд.

- При составлении кроссворда необходимо четко следовать нескольким правилам.
1. Составитель кроссворда, при его составлении должен использовать те термины и понятия, которые отражают содержание изучаемой дисциплины.
  2. Определения терминов и понятий должны быть сформулированы корректно.
  3. Составляемый кроссворд должен состоять не менее чем из 35-40 из отобранных терминов и понятий.
  4. Расположение слов по вертикали или по горизонтали зависит от фантазии выполняющего задание.

Выполненный в соответствии с правилами кроссворд оформляется следующим образом.

Работа должна иметь титульный лист установленного образца. Далее следует сам кроссворд. На следующих страницах размещают формулировки терминов и понятий, а также перечень правильных ответов к кроссворду.

Основным критерием оценки работы является соответствие требованиям оформления.

#### **4.1. Темы курсовых работ (проектов) или семестровых заданий.**

#### **4.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

##### **Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

#### **1. Электронные ресурсы на основе лицензионных договоров ФГБОУ ВО «АГУ»**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам **windows.edu.ru**
2. Электронная библиотека портала «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru/lib>
3. eLIBRARY.RU [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
4. Социальная образовательная сеть nsportal.ru - <https://nsportal.ru>
5. Wiley [www.wiley.com](http://www.wiley.com); [www.onlinelibrary.wiley.com](http://www.onlinelibrary.wiley.com)
6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
7. ЭБС «Юрайт» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
8. ФГБУ «Российская государственная библиотека» <http://dvs.rsl.ru>

##### **Международные базы данных научных изданий**

Web of Science <https://apps.webofknowledge.com>

Scopus <https://www.scopus.com/search/>

Elsevier («Эльзевир») <https://www.elsevier.com/>

#### **2. Интернет-ресурсы открытого доступа (Open Access)**

Официальный сайт науки и высшего образования РФ <https://minobrnauki.gov.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>

Базы данных ИНИОН РАН <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/>

Университетская информационная система Россия [uisrussia.msu.ru](http://uisrussia.msu.ru)

##### **Психологические науки**

Российская психология: информационно-аналитический портал

Портал психологических изданий PsyJournals.ru

Флогистон: библиотека по психологии

Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета (ЭБ МГППУ)

Психология на русском языке: новости, библиотека, обучение, тесты

Психологическая библиотека

## 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).

**Таблица 6. Основная литература**

| №<br>п/п | Наименование, библиографическое<br>описание  |
|----------|--|
| 1.       | Багадирова, С.К. Основы <b>психорегуляции</b> в <b>спортивной</b> деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344694">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344694</a> (ЭБС) |

**Таблица 7. Дополнительная литература**

| №<br>п/п | Наименование, библиографическое описание   |
|----------|--|
| 1.       | Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки <b>спортсменов</b> : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство <b>спорта</b> Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и <b>спорта</b> . - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459404">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459404</a> (ЭБС) |
| 2.       | Багадирова, С.К. Материалы к курсу " <b>Спортивная психология</b> " : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232089">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232089</a> (ЭБС)   |
| 3.       | Горбунов, Г.Д. Психопедагогика <b>спорта</b> : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский <b>спорт</b> , 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210420</a> (ЭБС)  |

### Периодическая печать

1. Журнал «Спортивный психолог»
2. Психологический журнал
3. Журнал «Вопросы психологии»
4. Вестник МГУ. Серия «Психология»

**Таблица 9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### Специализированные сайты по физической культуре и спорту

| №<br>п/п | Название (адрес) ресурса   |
|----------|--|
| 1.       | Международный олимпийский комитет (сокр. МОК) <a href="http://www.olympic.org">http://www.olympic.org</a> - — международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропагандирования олимпийского движения.  |
| 2.       | Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций (англ. International Association of Athletics Federations (IAAF), в русском языке обычно используется сокращение ИААФ) <a href="http://www.iaaf.org">http://www.iaaf.org</a> — всемирный руководящий орган в лёгкой атлетике. IAAF определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих |

|     |  |
|-----|--|
|     | спортсменов легкоатлетов.  |
| 3.  | Европейская ассоциация лёгкой атлетики <a href="http://www.european-athletics.org">http://www.european-athletics.org</a> - ЕАА (англ.) — European Athletic Association — под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).  |
| 4.  | Ассоциация лёгкой атлетики США <a href="http://www.usatf.org">http://www.usatf.org</a> - USA T&F (англ.) USA Track and Field.  |
| 5.  | Олимпийский Комитет России / <a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a> - Официальное интернет-представительство ОКР.   |
| 6.  | Национальная информационная сеть "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ"/<br><a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> -   |
| 7.  | Отраслевой банк данных "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ"/<br><a href="http://bank.infosport.ru">http://bank.infosport.ru</a> - Проект ОГ "ИнфоСпорт".  |
| 8.  | "Спорт-экспресс" - спортивный портал / <a href="http://www.sport-express.ru/">http://www.sport-express.ru/</a> .   |
| 9.  | Рейтинг спортивных интернет-ресурсов "TOPSPORT"/<br><a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> - Проект ОГ "ИнфоСпорт".   |
| 10. | Каталог спортивных интернет-ресурсов "SPORTFILES"/<br><a href="http://www.sportfiles.ru">http://www.sportfiles.ru</a> - Проект ОГ "ИнфоСпорт".   |
| 11. | Кафедра физической культуры и спорта СПбГУ/ <a href="http://www.sport.spbu.ru">http://www.sport.spbu.ru</a> - Физическая культура и спорт Санкт-Петербургского государственного университета.  |
| 12. | Факультет физической культуры и спорта КемГУ / <a href="http://sport.kemsu.ru">http://sport.kemsu.ru</a> - Официальный сайт факультета ФКиС Кемеровского госуниверситета.  |
| 13. | Студенческий спортивный портал/ <a href="http://www.rubej.com">http://www.rubej.com</a> - Сайт обо всех видах спорта и всем том, что происходит в мире спорта!   |
| 14. | Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва N1 Московского городского дворца творчества детей и юношества/ <a href="http://gymnastica.narod.ru/">http://gymnastica.narod.ru/</a> КДЮСШ "Спартак"/ <a href="http://shkola-spartak.narod.ru">http://shkola-spartak.narod.ru</a> -  |
| 15. | Zloy-fizruk - сайт о физической культуре в школе/ <a href="http://www.zloy-fizruk.narod.ru">http://www.zloy-fizruk.narod.ru</a> - Сайт о физической культуре в школе.  |
| 16. | Bodyfighter.ru - боевые искусства и силовые виды спорта/ <a href="http://bodyfighter.ru">http://bodyfighter.ru</a> - Сайт боевых искусств и силовых видов спорта.  |
| 17. | Библиотека боевых искусств/ <a href="http://budolib.ru/">http://budolib.ru/</a> - Это сайт для поклонников боевых искусств и восточных единоборств. Много книг про каратэ, кунгфу, дзюдо и другие боевые искусства.  |
| 18. | Спорт-сайты: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, формула 1, волейбол, бокс/ <a href="http://www.sport.urlik.com/">http://www.sport.urlik.com/</a> - Спортивные ссылки: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, формула 1, волейбол, бокс.  |
| 19. | Зимний спорт, новости и события/ <a href="http://winter-game.com/">http://winter-game.com/</a> - Сайт спортивного направления, где размещены все основные новости мирового зимнего спорта в одном месте. Сайт winter-game.com это отличное место в интернете, где можно провести приятно время прочитав все основные новости мирового, зимнего спорта. |
| 20. | Еженедельник "Футбол-Хоккей Южного Урала"/ <a href="http://fhsu.ucoz.ru/">http://fhsu.ucoz.ru/</a> - Спортивный еженедельник Урало-Сибирского региона  |

|     |   |
|-----|---|
| 21. | Физическая культура и спорт/ <a href="http://gled.myorel.ru">http://gled.myorel.ru</a> - Теория и методика физического воспитания, Биомеханика, и др.         |
| 22. | Михаил Дьяконов/ <a href="http://www.dyakonov.ru">http://www.dyakonov.ru</a> - Методики тренинга, пищевые добавки, рациональное питание, история спорта и др. |

## 6. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).

### Методические рекомендации преподавателю

Изучив содержание учебной дисциплины, целесообразно разработать матрицу наиболее предпочтительных методов обучения и форм самостоятельной работы студентов, адекватных видам лекционных и семинарских занятий.

Необходимо предусмотреть развитие форм самостоятельной работы, выводя студентов к завершению изучения учебной дисциплины на её высший уровень. По учебному плану предусмотрено проведение разного типа занятий.

Вузовская лекция – главное звено дидактического цикла обучения. Её цель – формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- изложение материала от простого к сложному;
- логичность, четкость и ясность в изложении материала;
- возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;
- опора смысловой части лекции на подлинные факты, события, явления, статистические данные;
- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Преподаватель, читающий лекционные курсы в вузе, должен знать существующие в педагогической науке и используемые на практике варианты лекций, их дидактические и воспитывающие возможности, а также их методическое место в структуре процесса обучения.

Лекции читаются с использованием наглядных пособий и электронных презентаций, с применением современных методов обучения, стимулирующих познавательную активность. В начале каждого практического занятия преподаватель организует повторение изученного на лекции материала по контрольным вопросам к данному практическому занятию, вспоминает со студентами понятийный аппарат. При возникновении затруднений у студентов при решении задач преподаватель подробно разбирает каждый шаг решения с обязательным вовлечением студентов группы в процесс обсуждения алгоритма решения задачи.

В условиях преобладающего теоретического обучения обязательным условием для формирования умений и навыков является усвоение теоретического материала, поэтому вопросы контроля должны проверять тот теоретический материал, содержание которого представлено в конспекте лекции и указанной литературе. Перечень рассматриваемых вопросов по теме преподаватель формирует во время чтения лекции.

По уровню сложности предусматриваются самые различные вопросы, предполагающие воспроизведение и закрепление теоретического материала, проверку его осмысления, вопросы на обобщение, анализ и синтез и др. Обязательно предусматриваются контрольные вопросы на проверку усвоения определений ключевых понятий, знание фактов, теорий, концепций, то есть всего того, что определяет основное содержание темы.

Вопросы и задания для контроля должны позволить студентам самостоятельно определить уровень усвоения учебного материала по теме, представленного в лекции, на практическом занятии.

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

*а) разработка учебно-методического материала:*

- формулировка темы, соответствующей программе;
- определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия;
- выбор методов, приемов и средств обучения для проведения семинара;
- подбор литературы для преподавателя и студентов;
- при необходимости проведение консультаций для студентов;

*б) подготовка студентов и преподавателя:*

- составление плана семинара из 3-4 вопросов;
- предоставление студентам 4-5 дней для подготовки к семинару;
- предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, законы и постановления, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и бюллетени, статистические данные и др.);
- создание набора наглядных пособий.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
- связь теоретических положений с практикой;
- обоснованность и доказательность излагаемых положений;
- наличие качественных и количественных показателей;
- наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.;
- уровень культуры речи;
- использование наглядных пособий и т.п.

В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты:

- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные стороны в работе студентов;
- ценные и конструктивные предложения;
- недостатки в работе студентов;
- задачи и пути устранения недостатков.

При проведении аттестации студентов важно всегда помнить, что систематичность, объективность, аргументированность – главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний студентов. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

**Методические указания студентам по дисциплине**

Профессиональная подготовка в современных вузах строится по принципу «от теории к практике», что создает базу для формирования умений и владений (навыков) на основе усвоения теоретического материала. Именно поэтому следует уделять особое внимание качеству усвоения теоретического материала.

Изучение дисциплины предусматривает лекционные и практические занятия, а также самостоятельную работу. Изучение курса завершается промежуточной аттестацией. Успешное изучение курса требует посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Цель лекции – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения студентами учебного материала. Лекция в процессе изучения дисциплины позволяет представить студенту новый учебный материал, разъяснить темы, трудные для понимания, систематизировать учебный материал, сориентировать в структуре и содержании учебного процесса.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации для практического занятия и указания для выполнения самостоятельной работы.

В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание изучаемой дисциплины, научные выводы и практические рекомендации.

Материал каждой лекции должен быть проработан: должны быть выделены определения, понятия, законы, теоремы и их доказательства (при наличии). Должна быть усвоена логическая связь элементов изученного материала.

При параллельной работе с учебной литературой необходимо конспектировать прорабатываемый материал. Все непонятные моменты следует обязательно разобрать с преподавателем на занятии или в рамках СР.

Подготовка к лекции заключается в следующем: прочитайте учебный материал по теме лекции в учебниках и учебных пособиях, уясните место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке, выпишите основные термины, уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными, запишите вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Практическое занятие – форма организации обучения, которая направлена на формирование практических умений и навыков и является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентами учебной дисциплины и применением ее положений на практике. Практическое занятие позволяет развить у студентов профессиональную культуру и профессиональную коммуникацию. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений предложенных практических заданий, подготовка которых является обязательной. Поэтому тема, практические задания и основные источники обсуждения предлагаются студентам заранее. Цели обсуждения и выполнения заданий направлены на формирование знаний, умений и навыков профессиональной полемики и формирование компетенций. На этапе подготовки доминирует самостоятельная работа студентов по решению проблем и заданий, а в процессе занятия идет активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения.

Зная тему практического занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно: читать рекомендованную и дополнительную литературу, конспект лекций, методические указания к практическим занятиям, структурировать материал, составлять словарь терминов, отвечать на контрольные вопросы, решать ситуационные задачи и т.п. На



практическом занятии вы можете получить консультацию преподавателя по любому учебному вопросу изучаемой темы.

Под самостоятельной работой студентов понимают учебную деятельность студентов, которая организована преподавателями, но осуществляется студентом без непосредственного участия преподавателя в учебной деятельности студента. Все виды самостоятельной работы студентов по дисциплине представлены в фонде оценочных средств. Четкая организация самостоятельной работы студентов делает ее эффективной. Это обеспечивается предоставлением студентам: учебных и учебно-методических пособий; тематических планов лекций, практических занятий, образцов контрольных работ, тестов, кейсов и др.; перечня знаний и умений, которыми они должны овладеть при изучении дисциплины; информации о процедуре сдачи зачета и экзамена и др. Ответы представляются в письменной форме (печатной, непосредственно преподавателю, или электронной).

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Она включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Студентам следует: руководствоваться графиком самостоятельной работы, выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы; при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на консультации с преподавателем.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых на лекционных занятиях знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, навыков решения актуальных проблем формирования общекультурных и профессиональных компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовки к семинарам, лабораторным работам, сдаче зачетов и экзаменов.

Подготовка к промежуточной аттестации ведется на основе полученного лекционного материала и рекомендованной литературы, осмысления работы на практических занятиях и самостоятельной работы.

## **7. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

**- экзамен и зачёт** проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

**- экзамен и зачёт** проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

**- экзамен и зачёт** проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, предоставляемых деканатом факультета в соответствии с расписанием.

Электронные презентации, мультимедийные лекции, учебные и научно-популярные фильмы, текущие и итоговые тесты по курсу в форматах компьютерных программ. Используется интерактивная доска.

На кафедре психологии имеется оборудование для интерактивных занятий (интерактивная доска, стикеры, фломастеры, магниты, пакеты раздаточных информационных материалов для обсуждения в микрогруппах), телевизор с DVD-проигрывателем Rolsen, аудиоплейер, видеокамера, системный блок (gownP4SX/ASUS P4S533/Celeron 1700/256MB/40GB/1,44/GeForce 4MX 440SE 64MB/LG 52x); системный блок (HPCompaqdx 2200 M/P4-531/160hqf/512L/4); мониторLGFlatronEZT 710 BH; мониторSAMSUNG 713 BM; клавиатураGeniusCjmfyKB 06 X; клавиатура HPKB-0316; Мышь; принтерCanonLaserShotLPB-1120; фильтр сетевой; колонки Genius.

### **Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.**

1. Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN...(лицензия № 48824880);
2. Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN... (лицензия № 46408087).
3. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN... (лицензия № 47234707).
4. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN... (лицензия № 47357933).

## 9. Лист регистрации изменений

[illegible]

