

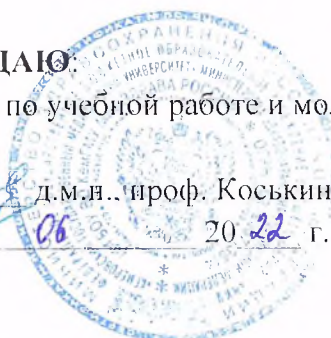
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Кемеровский государственный медицинский университет»  
 Министерства здравоохранения Российской Федерации  
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе и молодежной  
 политике

д.м.н., проф. Косыкина Е.В.

« 30 » 06 20 22 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ**

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**Код, наименование специальности:**

37.05.01 Клиническая психология

**Квалификация выпускника:**

клинический психолог

**Форма обучения:**

очная

**Факультет:**

педиатрический

**Кафедра-разработчик рабочей программы:**

психиатрии, наркологии и медицинской  
 психологии

Семестр	Трудоемкость		Лекции, ч	Практ. занятия, ч	Лаб. занятия, ч	КПЗ, ч	Семинары, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач.ед.	ч.									
X	2	72	16	32				24			зачет
Итого:	2	72	16	32				24			зачет

Кемерово, 2022

Рабочая программа дисциплины «Психология саморегуляции в спорте» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 683 от «26» мая 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 58849 от 06.07.2020 г.).

**Рабочую программу разработал(и):**

доцент кафедры психиатрии,  
наркологии и медицинской  
психологии

Валиуллина Е.В.

**Рабочая программа рассмотрена и  
одобрена на заседании кафедры  
психиатрии, наркологии и медицинской  
психологии**

Протокол № 11 от 30.06.2022

**Рабочая программа рассмотрена и  
рекомендована к утверждению на заседании  
ФМК педиатрического факультета:**

Протокол № 6 от 17.06.2022

**Рабочая программа согласована:**


**Заведующий библиотекой:**

Фролова Г.А.

 / 17.06.2022  
(подпись) (дата)

**Декан педиатрического факультета:**

Шмакова О.В.

 / 17.06.2022  
(подпись) (дата)

Рабочая программа зарегистрирована в  
учебно-методическом отделе  
М.П. Дубовченко

Регистрационный номер: 1827

 / 21.06.2022  
(подпись) (дата)

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология саморегуляции в спорте» являются формирование представлений обучающихся в области теоретических знаний психической регуляции и психологической саморегуляции, развитие способностей к управлению своими эмоциональными состояниями, знакомство с теоретическими подходами психотехнологий в спортивной деятельности.

Задачи дисциплины: рассмотрение теоретических основ и категорий психологии саморегуляции эмоциональных состояний и регуляции поведения; изучение механизмов регуляции психики спортсменов; развитие навыков психодиагностики особенностей и способностей саморегуляции; сопоставление социально-психологических и психологических механизмов саморегуляции; знакомство с классическими и современными психотехниками саморегуляции.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Психология саморегуляции в спорте» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин(ы) / практик
1.	общая психология
2.	введение спортивную психологию
3.	методологические проблемы психологии спорта
4.	личность и организация деятельности спортивного психолога
5.	спортивная психология

Изучение дисциплины необходимо для получения знаний и умений, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин(ы) / практик
1.	спецпрактикум «Психологические методы работы спортивного психолога»
2.	психологические методы подготовки спортсменов
3.	психология тренера спортивной команды
4.	стресс-менеджмент в спорте
5.	психология кризисных ситуаций в спорте высоких достижений (спецпрактикум)
6.	тренинг коммуникативной компетентности (врачей и спортсменов)

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. психодиагностический;
2. консультативный;
3. психотерапевтический.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Наименование категории общепрофессиональных компетенций	Код общепрофессиональных компетенций	Содержание общепрофессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов общепрофессиональных компетенций	Оценочные средства
1	Психологическая оценка, диагностика и экспертиза	ОПК-3	Способен применять надежные и валидные способы количественной и качественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем человека, в том числе с учетом принципов персонализированной медицины	ИД-1 опк-3 Знать теоретические основы и правила практического применения адекватных, надежных и валидных способов качественной и количественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем и психологическим благополучием человека.	Текущий контроль: Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-25 Темы рефератов (докладов) № 1-30 Ситуационные задачи № 1-16
				ИД-2 опк-3 Уметь применять современные психодиагностические методы и методики при работе с пациентами (клиентами) с нарушениями здоровья и адаптации с учётом социально-демографических, нозологических и индивидуально-психологических характеристик. ИД-3 опк-3 Владеть навыками обработки и интерпретации данных психодиагностического обследования.	Промежуточная аттестация: Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-10 Раздела 2 № 1-15 Вопросы к зачету № 1-33
2	Психологическое вмешательство	ОПК-5	Способен разрабатывать и использовать научно обоснованные программы психологического	ИД-1 опк-5 Знать основные теории и концепции личности, лежащие в основе направлений психологического вмешательства.	Текущий контроль: Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-25

№ п/п	Наименование категории общепрофессиональных компетенций	Код общепрофессиональных компетенций	Содержание общепрофессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов общепрофессиональных компетенций	Оценочные средства
			<b>вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ</b>	ИД-2 опк-5 Уметь выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, разрабатывать и использовать программы вмешательства с учетом нозологических, возрастных характеристик пациентов (клиентов) и в контексте общих задач профилактики, лечения, реабилитации и развития. ИД-3 опк-5 Знать основные методы психологического вмешательства в клинике, а также при работе со здоровыми людьми в целях профилактики, развития, оптимизации социальной адаптации и повышения психологического благополучия.	Темы рефератов (докладов) № 1-30 Ситуационные задачи № 1-16  Промежуточная аттестация: Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-10 Раздела 2 № 1-15 Вопросы к зачету № 1-33

## 2.2. Профессиональные компетенции

Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
Оказание клиничес-	Клинико-психологичес	<b>ПК-2</b>	<b>Готовность к оказанию клиническо-психологической</b>	ИД-1 ПК-2 Быть способным определять цели, проводить	Текущий контроль: Тестовые задания текущего

Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
психологической помощи населению (код А, уровень квалификации 7)	кая диагностика и клинико-психологическая помощь при заболеваниях и (или) иных, связанных со здоровьем состояниях, в кризисных и экстремальных ситуациях А/01.7		<b>помощи при заболеваниях и (или) иных связанных со здоровьем состояниях, в кризисных и экстремальных ситуациях</b>	психо-образовательные мероприятия, разрабатывать и реализовывать психо-образовательные программы, программы клинико-психологической помощи и клинико-психологической реабилитации и (или) сопровождения, коррекции, профилактики, немедикаментозной психотерапии на всех этапах лечебного и (или) реабилитационного процесса, а также в кризисных и экстремальных ситуациях в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни и оценивать их специфику, результативность и эффективность; ИД-2 ПК-2 Быть способным оценивать степень ограничений жизнедеятельности и здоровья, реабилитационный потенциал, специфику психологического,	<p>контроля знаний № 1-25 Темы рефератов (докладов) № 1-30 Ситуационные задачи № 1-16</p> <p>Промежуточная аттестация: Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-10 Раздела 2 № 1-15 Вопросы к зачету № 1-33</p>

Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
				<p>социального и семейного функционирования;</p> <p>ИД-3 ПК-2 Уметь исследовать субъективное представление о болезни, индивидуально-личностные особенности расстройств поведения, адаптации и характеристики защитно-приспособительных механизмов, механизмов совладания, типы приверженности лечению; исследовать, оценивать и корректировать суицидальное поведение;</p> <p>ИД-4 ПК-2 Уметь проводить психологическое консультирование медицинского персонала и иных специалистов по вопросам взаимодействия с пациентами, способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы и терапевтической среды в учреждении;</p> <p>ИД-5 ПК-2 2 Знать особенности познавательных функций, эмоционально-личностной</p>	

Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
				сферы, психологического, социального и семейного функционирования в зависимости от возрастных и этнокультурных различий, возможные осложнения и их влияние на процесс оказания психологической помощи, предоставляемой клиническим психологом	
Подготовка спортивной сборной команды Российской Федерации по виду адаптивного спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), субъекта Российской Федерации по виду адаптивного	<p>Контроль процесса отбора спортсменов в спортивную сборную команду E/01.7</p> <p>Управление тренировочным процессом в спортивной сборной команде E/02.7</p> <p>Руководство систематическим</p>	ПК-13	<p><b>Готовность к психологическому сопровождению спортсменов спортивной сборной команды во время тренировочного и соревновательного процессов, проведения занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды</b></p>	<p>ИД-1 ПК-13 Выявлять признаки переутомления, психологического перенапряжения, стресса, эмоционального выгорания во время специального тренировочного и соревновательного процессов, проведения занятий по индивидуальному адаптационному курсу тренировок, по адаптационному курсу тренировок для спортивной сборной команды, регулировать психофизическую нагрузку;</p> <p>ИД-2 ПК-13 Подготавливать психологические рекомендации по совершенствованию</p>	<p>Текущий контроль: Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-25 Темы рефератов (докладов) № 1-30 Ситуационные задачи № 1-16</p>
					<p>Промежуточная аттестация: Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-10 Раздела 2 № 1-15 Вопросы к зачету № 1-33</p>



Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее спортивной сборной команды) к выступлениям на официальных и международных спортивных соревнованиях (код Е, уровень квалификации 7)	кой соревновательной деятельностью спортивной сборной команды Е/03.7			проведения тренировочного и соревновательного процессов, занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре, общей физической подготовке со сборной команды, в том числе при разработке индивидуально-адаптационного курса тренировок спортсмена или спортивной сборной команды (в том числе, по выполнению упражнений, применению средств и методов спортивной подготовки, адекватных задачам развития психических качеств и с учетом сенситивных периодов развития психических и физиологических функций), разработке режима труда и отдыха спортсменов; ИД-3 ПК-13 Быть способным и готовым к использованию механизмов и основных методов и методик коррекционной психологии (методов психофизиологической и психологической диагностики	

Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
				<p>индивидуальных особенностей и состояний спортсменов при организации и проведении тренировочного и соревновательного процессов; методик и техник, направленных на повышение психических и адаптационных возможностей спортсмена и его психо реабилитацию, методов ситуационного управления состоянием и поведением спортсмена) во время соревновательного процесса;</p> <p>ИД-4 ПК-13 Быть способным и готовым к использованию механизмов и методов психологического воздействия на спортсменов в процессе индивидуальной и групповой работы, направленной на достижение высоких спортивных результатов;</p> <p>ИД-5 ПК-13 Оказывать психологическую и психолого-методическую поддержку спортсменам спортивной сборной команды</p>	

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Трудоемкость по семестрам (ч)	
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	семестры	
			X	
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:	1,32	48	48	
лекции (Л)	0,44	16	16	
лабораторные практикумы (ЛП)				
практические занятия (ПЗ)	0,88	32	32	
клинические практические занятия (КПЗ)				
семинары (С)				
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> , в том числе НИР	0,68	24	24	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)		3	
	экзамен (Э)			
Экзамен / зачёт			зачёт	
<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>72</b>		

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 ч.

#### 3.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы						СРС
				Аудиторные часы						
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КР	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Психическая саморегуляция как объект психологии</b>	<b>X</b>	<b>36</b>	<b>8</b>		<b>16</b>				<b>12</b>
<b>1.1</b>	Общая характеристика психической саморегуляции	X	9	2		4				3
<b>1.2</b>	Психологические концепции регуляции психической деятельности	X	9	2		4				3
<b>1.3</b>	Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции	X	9	2		4				3
<b>1.4</b>	Психодиагностика навыков и особенностей саморегуляции	X	9	2		4				3
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Психическая саморегуляция в спортивной психологии</b>	<b>X</b>	<b>36</b>	<b>8</b>		<b>16</b>				<b>12</b>
<b>2.1</b>	Психическая регуляция в спортивной деятельности	X	9	2		4				3

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы						СРС
				Аудиторные часы						
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КР	
<b>2.2</b>	Психологическая саморегуляция спортсмена	X	9	2		4				3
<b>2.3</b>	Особенности саморегуляции в условиях спортивной деятельности	X	9	2		4				3
<b>2.4</b>	Практические технологии саморегуляции психических состояний в спорте	X	9	2		4				3
	<b>Экзамен / зачёт</b>	<b>X</b>								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>X</b>	<b>72</b>	<b>16</b>		<b>32</b>				<b>24</b>

### 3.3. Лекционные (теоретические) занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	<b>Раздел 1. Психическая саморегуляция как объект психологии</b>		8	X			
1.1	Общая характеристика психической саморегуляции	Психология саморегуляции как научная дисциплина. История развития и формирования направления. Понятия самоорганизации и саморегуляции в трудах отечественных и зарубежных психологов. Теоретические аспекты понимания психологической саморегуляции. Понятие саморегуляции в трудах П.К. Анохина, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Анциферовой, М.И. Боришевского, В.П. Калина. Индивидуальные и психологические особенности саморегуляции. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности.	2	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
1.2	Психологические концепции регуляции психической деятельности	Психологические концепции регуляции психической деятельности: концепция индивидуальных стилей саморегуляции; концепция осознанной саморегуляции; обобщенная модель регуляции психической деятельности; концептуальная модель регуляторного опыта; уровневая схема регуляции жизнедеятельности. Психологические концепции регуляции функциональных и психических состояний:	2	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния; концепция функциональных структур регуляции психических состояний.					текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
1.3	Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции	Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности. Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности.	2	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>Ценностные ориентации и личностные смыслы. Социальные установки. Самоотношение личности. Социальная идентичность. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности.</p>					<p>текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11</p>
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11</p>
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11</p>



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
1.4	Психодиагностика навыков и особенностей саморегуляции	Классификация методов психодиагностики навыков и способностей саморегуляции. Теоретические подходы к оценке саморегуляции деятельности и поведения. Методика «Способность самоуправления Н.М. Пейсахова. Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Опросник диагностики саморегуляции (ДИАСАМ). Диагностика саморегуляции (ДС–30). Опросник «Саморегуляция» (ОС) (модификация методики А.К. Осницкого). Опросник	2	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		«Стиль саморегуляции поведения» (ССП).					текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2	<b>Раздел 2. Психическая саморегуляция в спортивной психологии</b>	х	8	Х	х	х	х
2.1	Психическая регуляция в спортивной деятельности	<p>Понятие психорегуляции и назначение. Психическая регуляция в спорте. Психофизиологические основы психорегуляции. Классификация методов психорегуляции. (по В.П. Некрасову): методы саморегуляции и методы гетерорегуляции.</p> <p>Психорегулирующая тренировка. Методы при чрезмерном нервно-психическом напряжении. Методы при сниженном психическом состоянии. Факторы и условия формирования и проявления способности к психической регуляции. Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования.</p>	2	Х	<p><b>ОПК-3</b></p>	<p>ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3</p>	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19</p>
					<b>ОПК-5</b>	<p>ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5</p>	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19</p>
					<b>ПК-2</b>	<p>ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2</p>	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							№ 8-9 Вопросы к зачету № 15-19
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19
2.2	Психологическая саморегуляция спортсмена	Саморегуляция спортсмена и управление поведением и состоянием. Саморегуляция на физиологическом, психомоторном и психологическом уровне. Теория функциональных систем П.К. Анохина. Понятие психоформирующей тренировки. Место самовнушения в регуляции психического состояния. Технологии формирования уверенности в себе. Дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая	2	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		тренировка. Психомышечная тренировка (ПМТ). Приемы визуализации. Идеомоторная тренировка и ее роль в саморегуляции.					№ 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
2.3	Особенности саморегуляции в условиях спортивной деятельности	Причины возникновения эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности. Состояния спортсмена, связанные с оценкой результатов его	2	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 оПК-3 ИД-2 оПК-3 ИД-3 оПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		деятельности. Понятие «психическая надежность». Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена. Теории соревновательной надежности в спорте. Классификация показателей соревновательной надежности спортсменов. Способность к саморегуляции как показатель психической надежности спортсмена. Формирование индивидуального стиля саморегуляции спортсмена.					№ 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							№ 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
2.4	Практические технологии саморегуляции психических состояний в спорте	Понятие психотехнологий саморегуляции психических состояний. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона. Методика саморегуляции Л. Персиваля. Произвольное самовнушение по Э. Куэ. Самовнушение как средство саморегуляции и восстановления. Расслабление с помощью управления дыханием. Аутогенная тренировка по И. Шульцу. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн. Трансово-медитативная саморегуляция В.А. Ананьева. Аудиокассетные методики ментального тренинга в спорте. Методы формирования уверенности в себе. Внутренний диалог как механизм саморегуляции.	2	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>16</b>	<b>X</b>			

### 3.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	<b>Раздел 1. Психическая саморегуляция как</b>	<b>x</b>	<b>16</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	<b>объект психологии</b>						
1.1	Общая характеристика психической саморегуляции	<p>1. Саморегуляции как объект исследования психологии.</p> <p>2. История формирования психологии саморегуляции.</p> <p>3. Самоорганизация: понятие, категории, теории</p> <p>4. Понятие саморегуляции в трудах зарубежных ученых</p> <p>5. Саморегуляция в отечественной психологии.</p> <p>6. Индивидуальные особенности саморегуляции и самоорганизации.</p> <p>7. Биологические и психофизиологические концепции регуляции.</p>	4	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							№ 1-4
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
1.2	Психологические концепции регуляции психической деятельности	1. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В.И. Моросановой. 2. Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина. 3. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина. 4. Концептуальная модель регуляторного опыта А.К. Осницкого. 5. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой. 6. Системно-деятельностная концепция психической	4	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		саморегуляции функционального состояния Л. Г. Дикой. 7. Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А. О. Прохорова.					№ 5-8
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
1.3	Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции	1. Саморегуляция и самоорганизация поведения. 2. Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности. 3. Ценностные ориентации и личностные смыслы. 4. Социальные установки.	4	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		5. Самоотношение личности. 6. Социальная идентичность. 7. Групповые механизмы саморегуляция личности. 8. Внутригрупповое взаимодействие и типы саморегуляции субъектов деятельности.					№ 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
1.4	Психодиагностика навыков и особенностей саморегуляции	<p>1. Классификация методов психодиагностики саморегуляции.</p> <p>2. Теоретические подходы к оценке саморегуляции.</p> <p>3. Методика «Способность самоуправления».</p> <p>4. Исследование волевой саморегуляции.</p> <p>5. Опросник диагностики саморегуляции (ДИАСАМ).</p> <p>6. Диагностика саморегуляции (ДС–30).</p> <p>7. Опросник «Саморегуляция» (ОС).</p> <p>8. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП).</p>	4	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							№ 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Психическая саморегуляция в спортивной психологии</b>	<b>х</b>	<b>16</b>	<b>Х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.1	Психическая регуляция в спортивной деятельности	<p>1. Понятие психорегуляции деятельности.</p> <p>2. Психическая регуляция в спорте.</p> <p>3. Психофизиологические основы психорегуляции.</p> <p>4. Классификация методов психорегуляции.</p> <p>5. Психорегулирующая тренировка.</p> <p>6. Методы при чрезмерном психическом напряжении.</p> <p>7. Методы при сниженном психическом состоянии.</p> <p>8. Факторы и условия формирования и проявления психической регуляции.</p>	4	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19
2.2	Психологическая саморегуляция спортсмена	1. Понятие психоформирующей тренировки. 2. Роль самовнушения в регуляции психического состояния спортсмена. 3. Способы формирования уверенности в себе. 4. Дыхательные упражнения. 5. Аутогенная тренировка. 6. Психорегулирующая тренировка. 7. Психомышечная тренировка (ПМТ). 8. Идеомоторная тренировка и ее роль в саморегуляции.	4	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
2.3	Особенности саморегуляции в условиях спортивной деятельности	1. Причины эмоциональной напряженности в спорте. 2. Состояния спортсмена, связанные с оценкой результатов его деятельности. 3. Понятие «психическая надежность». 4. Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена.	4	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>5. Теории соревновательной надежности в спорте.</p> <p>6. Способность к саморегуляции как показатель психической надежности спортсмена.</p> <p>7. Формирование индивидуального стиля саморегуляции спортсмена.</p>			<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29</p>
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29</p>
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.4	Практические технологии саморегуляции психических состояний в спорте	<p>1. Психотехнологии саморегуляции психических состояний.</p> <p>2. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона.</p> <p>3. Методика саморегуляции Л. Персиваля.</p> <p>4. Произвольное самовнушение по Э. Куэ.</p> <p>5. Самовнушение как средство саморегуляции и восстановления.</p> <p>6. Расслабление с помощью управления дыханием.</p> <p>7. Аутогенная тренировка по И. Шульцу.</p> <p>8. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн.</p> <p>9. Трансово-медитативная саморегуляция В.А. Ананьева.</p> <p>10. Внутренний диалог как механизм саморегуляции.</p>	4	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>32</b>	<b>X</b>			

### 3.5. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	<b>Раздел 1. Психическая саморегуляция как объект психологии</b>	х	<b>12</b>	<b>X</b>	х	х	х
1.1	Общая характеристика	Подготовка устного доклада.	3	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	психической саморегуляции	<p>Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.</p> <p>Работа с учебниками и справочными материалами.</p> <p>Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.</p> <p>Подготовить аннотацию на статью по актуальным проблемам психологии саморегуляции в спорте – журнал «Спортивный психолог».</p>				ИД-3 <small>ОПК-3</small>	№ 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
<b>ОПК-5</b>					ИД-1 <small>ОПК-5</small> ИД-2 <small>ОПК-5</small> ИД-3 <small>ОПК-5</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4	
<b>ПК-2</b>					ИД-1 <small>ПК-2</small> ИД-2 <small>ПК-2</small> ИД-3 <small>ПК-2</small> ИД-4 <small>ПК-2</small> ИД-5 <small>ПК-2</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4	
<b>ПК-13</b>					ИД-1 <small>ПК-13</small> ИД-2 <small>ПК-13</small>	Контрольные вопросы Раздела 1	

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	№ 1-3 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-5 Вопросы к зачету № 1-4
1.2	Психологические концепции регуляции психической деятельности	<p>Подготовка устного доклада с мультимедийной презентацией.</p> <p>Выполнение тестовых заданий текущего контроля.</p> <p>Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.</p> <p>Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – заполнение учебной таблицы.</p>	3	X	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8</p>
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8</p>
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2	<p>Контрольные вопросы Раздела 1</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	№ 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 4-6 Темы рефератов (докладов) № 5-11 Тестовые задания текущего контроля знаний № 6-7 Вопросы к зачету № 5-8
1.3	Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции	Подготовка реферата.  Решение ситуационных задач.  Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.  Работа с учебниками и справочными материалами.  Изучение и конспектирование	3	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		основной и дополнительной литературы.			<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 7-8 Темы рефератов (докладов) № 12-15 Тестовые задания



№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							текущего контроля знаний № 8-10 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-11
1.4	Психодиагностика навыков и особенностей саморегуляции	Подготовка устного доклада.  Выполнение тестовых заданий текущего контроля.  Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.  Решение ситуационных задач.	3	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Темы рефератов (докладов) № 16-19 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-13 Ситуационные задачи № 5-7 Вопросы к зачету № 12-14
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Психическая саморегуляция в спортивной психологии</b>	<b>х</b>	<b>12</b>	<b>Х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
2.1	Психическая регуляция в спортивной деятельности	Решение ситуационных задач. Работа с учебниками и	3	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>справочными материалами.</p> <p>Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.</p> <p>Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.</p> <p>Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – заполнение учебной таблицы.</p>					<p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16</p> <p>Ситуационные задачи № 8-9</p> <p>Вопросы к зачету № 15-19</p>
					<b>ОПК-5</b>	<p>ИД-1 ОПК-5</p> <p>ИД-2 ОПК-5</p> <p>ИД-3 ОПК-5</p>	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16</p> <p>Ситуационные задачи № 8-9</p> <p>Вопросы к зачету № 15-19</p>
					<b>ПК-2</b>	<p>ИД-1 ПК-2</p> <p>ИД-2 ПК-2</p> <p>ИД-3 ПК-2</p> <p>ИД-4 ПК-2</p> <p>ИД-5 ПК-2</p>	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16</p> <p>Ситуационные задачи № 8-9</p> <p>Вопросы к зачету № 15-19</p>
					<b>ПК-13</b>	<p>ИД-1 ПК-13</p> <p>ИД-2 ПК-13</p> <p>ИД-3 ПК-13</p>	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-4</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Тестовые задания текущего контроля знаний № 14-16 Ситуационные задачи № 8-9 Вопросы к зачету № 15-19
2.2	Психологическая саморегуляция спортсмена	Выполнение тестовых заданий текущего контроля.  Решение ситуационных задач.  Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.	3	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
						ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 5-7 Тестовые задания текущего контроля знаний № 17-18 Ситуационные задачи № 10-11 Вопросы к зачету № 20-26
2.3	Особенности саморегуляции в условиях спортивной деятельности	Подготовка реферата.  Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.  Работа с учебниками и справочными материалами.  Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.	3	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – составление глоссария по теме.					Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-22 Вопросы к зачету № 27-29
2.4	Практические технологии саморегуляции	Подготовка устного доклада с мультимедийной презентацией.	3	Х	<b>ОПК-3</b>	ИД-1 ОПК-3 ИД-2 ОПК-3 ИД-3 ОПК-3	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	психических состояний в спорте	<p>Решение ситуационных задач.</p> <p>Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.</p> <p>Выполнение тестовых заданий текущего контроля.</p>					<p>Темы рефератов (докладов) № 24-30</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25</p> <p>Ситуационные задачи № 12-16</p> <p>Вопросы к зачету № 30-33</p>
					<b>ОПК-5</b>	ИД-1 ОПК-5 ИД-2 ОПК-5 ИД-3 ОПК-5	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 24-30</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25</p> <p>Ситуационные задачи № 12-16</p> <p>Вопросы к зачету № 30-33</p>
					<b>ПК-2</b>	ИД-1 ПК-2 ИД-2 ПК-2 ИД-3 ПК-2 ИД-4 ПК-2 ИД-5 ПК-2	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 24-30</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25</p> <p>Ситуационные задачи</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							№ 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
					<b>ПК-13</b>	ИД-1 ПК-13 ИД-2 ПК-13 ИД-3 ПК-13 ИД-4 ПК-13 ИД-5 ПК-13	Контрольные вопросы Раздела 2 № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 24-30 Тестовые задания текущего контроля знаний № 23-25 Ситуационные задачи № 12-16 Вопросы к зачету № 30-33
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>X</b>			



## **4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **4.1. Виды образовательных технологий**

Изучение дисциплины «Психология саморегуляции в спорте» проводится в виде аудиторных занятий (лекций, практических занятий) и самостоятельной работы студентов. Все перечисленные виды организации учебной работы обучающихся реализуются с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием инновационных методов обучения. Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам ВУЗа и доступом к сети Интернет (через библиотеку).

**Лекционные занятия** носят проблемный характер и отражают профиль подготовки обучающихся. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемым разделам дисциплины. Лекция дает систематизированные основы научных знаний по дисциплине; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах. Лекция призвана стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию активного творческого мышления и навыков клинического мышления. Лекция-визуализация предполагает создание проблемной ситуации, разрешение которой в отличие от проблемной лекции, где используются вопросы, происходит на основе анализа, синтеза, обобщения, свертывания или развертывания информации. Во время лекций поддерживается интерактивное взаимодействие преподавателя с обучающимися посредством диалога, письменных заданий, визуализации обучающимися проблем, обсуждаемых в процессе занятия.

Лекции проводятся в лекционном зале Санитарно-гигиенического корпуса КемГМУ. Все лекции подготовлены с использованием программы Microsoft Power Point и читаются с использованием мультимедийного сопровождения. Содержание лекций дисциплины «Психология саморегуляции в спорте» обсуждается и утверждается на заседании методической секции кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии. Лекции хранятся на электронных носителях в учебно-методическом кабинете кафедры и могут быть дополнены и обновлены.

**Практические занятия** проводятся в учебных аудиториях кафедры в Санитарно-гигиеническом корпусе КемГМУ по всем темам дисциплины с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием интерактивных методов обучения: метода эвристической беседы и дискуссии, обсуждения рефератов и/или устных докладов обучающихся, индивидуального и коллективного опроса, проведения «круглых столов», деловых игр и др.

Цель практического занятия: углубление и закрепление у обучающихся теоретических знаний, полученных на лекциях и в процессе внеаудиторной самостоятельной работы. В рамках проведения практических занятий применяются информационно-коммуникационные технологии, инновационные методы обучения. По наиболее сложным темам дисциплины обучающиеся готовят рефераты, устные доклады и решают ситуационные задачи. Решая задачи, обучаемые отрабатывают различные действия по применению соответствующих психологических знаний. На практическом занятии студент может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки студента к занятию.

### **В образовательном процессе на кафедре используются:**

1. **Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, объективного контроля и мониторинга знаний обучающихся: тестирование.

2. **Case-study** – техника обучения, использующая описание реальных социальных и коммуникативных ситуаций. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

3. **Контекстное обучение** – это обучение, в котором динамически моделируется предметное и социальное содержание профессионального труда клинического психолога, тем самым обеспечиваются условия трансформации учебной деятельности обучающегося в профессиональную деятельность специалиста.

4. **Опережающая самостоятельная работа** – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

5. **«Круглый стол»** – это метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности обучающихся, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией.

6. **Междисциплинарное обучение** – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи, например, объяснение принципов и методов психологии, полученных при изучении иных дисциплин при обучении по основной образовательной программе высшего образования по специальности.

### **4.2. Занятия, проводимые в интерактивной форме**

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 20 % от аудиторных занятий, т.е. 10 часов.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Кол-во час</b>	<b>Методы интерактивного обучения</b>	<b>Кол-во час</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Психическая саморегуляция как объект психологии</b>	<b>ЛЗ, СЗ</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
1.1	Общая характеристика психической саморегуляции	ЛЗ, СЗ	2	Междисциплинарное обучение Контекстное обучение	2
1.2	Психологические концепции регуляции психической деятельности	СЗ	1	Опережающая самостоятельная работа	1
1.3	Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции	СЗ	1	Информационные технологии	1
1.4	Психодиагностика навыков и особенностей саморегуляции	СЗ	1	Case-study	1
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Психическая саморегуляция в спортивной психологии</b>	<b>ЛЗ, СЗ</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
2.1	Психическая регуляция в спортивной деятельности	СЗ	1	Контекстное обучение	1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
2.2	Психологическая саморегуляция спортсмена	СЗ	1	Опережающая самостоятельная работа	1
2.3	Особенности саморегуляции в условиях спортивной деятельности	СЗ	1	Информационные технологии	1
2.4	Практические технологии саморегуляции психических состояний в спорте	ЛЗ, СЗ	2	Междисциплинарное обучение «Круглый стол»	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>10</b>		<b>10</b>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Контрольно-диагностические материалы

Пояснительная записка по процедуре проведения итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту («Положение о системе контроля качества обучения»).

#### 5.1.1. Список вопросов для подготовки к зачёту (в полном объёме):

1. Саморегуляции как объект исследования психологии.
2. История формирования психологии саморегуляции.
3. Самоорганизация: понятие, категории, теории
4. Биологические и психофизиологические концепции регуляции.
5. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В.И. Моросановой.
6. Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина.
7. Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л. Г. Дикой.
8. Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А. О. Прохорова.
9. Ценностные ориентации и личностные смыслы как психологические механизмы саморегуляции личности.
10. Социальные установки как психологические механизмы саморегуляции личности.
11. Групповые механизмы саморегуляции личности.
12. Классификация методов психодиагностики саморегуляции.
13. Теоретические подходы к оценке саморегуляции.
14. Батарей методик на оценку волевой саморегуляции.
15. Психическая регуляция в спорте.
16. Психофизиологические основы психорегуляции.
17. Классификация методов психорегуляции.
18. Методы психорегуляции при чрезмерном психическом напряжении.
19. Методы психорегуляции при сниженном психическом состоянии.
20. Понятие психоформирующей тренировки.
21. Роль самовнушения в регуляции психического состояния спортсмена.
22. Способы формирования уверенности в себе.
23. Дыхательные упражнения.
24. Аутогенная тренировка.
25. Психомышечная тренировка (ПМТ).
26. Идеомоторная тренировка и ее роль в саморегуляции.
27. Причины эмоциональной напряженности в спорте.

28. Состояния спортсмена, связанные с оценкой результатов его деятельности.
29. Понятие «психическая надежность» и факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена.
30. Психотехнологии саморегуляции психических состояний.
31. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона.
32. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн.
33. Трансово-медитативная саморегуляция В.А. Ананьева.

#### **5.1.2. Тестовые задания предварительного контроля (2-3 примера):**

1) Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение (этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка»):

1. Л. Персиваль;
- 2. И.Г. Шульц;**
3. Э. Джекобсон.
4. З. Фрейд.

2) Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

1. разочарование;
- 2. фрустрация;**
3. рефлексия;
4. подавленность.

#### **5.1.3. Тестовые задания текущего контроля (2-3 примера):**

1) Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

1. психическая саморегуляция;
2. изменение направленности сознания;
3. снятие психического напряжения путем разрядки;
4. использование дыхательных упражнений;

#### **5. все ответы верны.**

2) Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции:

1. сознание;
2. бессознательное;
- 3. воля;**
4. психика.

#### **5.1.4. Тестовые задания промежуточного контроля (2-3 примера):**

1) Система саморегуляции: «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Автором методики является:

1. Л. Персиваль;
2. И.Г. Шульц;
3. З. Фрейд;
- 4. Э. Джекобсон.**

2) В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

1. боевая готовность;
2. абсолютное спокойствие;
3. предстартовая лихорадка;
4. предстартовая апатия.

#### 5.1.5. Ситуационные задачи (2-3 примера):

**Задача № 1.** Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа и обозначьте основную идею метода.

#### Эталон ответа к задаче № 1

Л. Персиваль; в своем методе объединил два способа саморегуляции: дыхательные упражнения и прогрессивную релаксацию. Предложенные Л. Персивалем упражнения, рефлексорным путем способствуют улучшению расслабления всего тела.

**Задача № 2.** Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Перечислите несколько форм таких страхов и дайте им определение.

#### Эталон ответа к задаче № 2

Астеническая реакция является универсальной, неспецифической реакцией организма на любые чрезмерные нагрузки, угрожающие истощением энергетических ресурсов. Паника – это внезапное ощущение страха, которое настолько сильно, что доминирует или мешает рассудку и логическому мышлению, заменяя его подавляющим чувством тревоги и безумного возбуждения. Боевое возбуждение в спорте (или «боевая готовность»), с точки зрения Пуни, является оптимальным предстартовым состоянием, во время которого наблюдаются желание и настрой человека на предстоящую борьбу.

#### 5.1.6. Список тем рефератов и докладов (в полном объеме):

1. Значение психорегуляции в подготовке спортсменов.
2. Технологии использования средств и методов психорегуляции в процессе соревнований.
3. Учет индивидуально-психологических особенностей личности при развитии и совершенствовании умений психической саморегуляции.
4. Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности
5. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В.И. Моросановой.
6. Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина.
7. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина.
8. Концептуальная модель регуляторного опыта А.К. Осницкого.
9. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой.
10. Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л. Г. Дикой.
11. Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А. О. Прохорова.
12. Влияние морали и нравственности на саморегуляцию личности.
13. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности
14. Эффект социальной фасилитации как элемент саморегуляции поведения.

15. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности
16. Методика «Способность самоуправления Н.М. Пейсахова.
17. Методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т. Элерса».
18. Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.
19. Возможности применения методик мотивации для диагностики саморегуляции.
20. Понятие «психическая надежность» спортсмена.
21. Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена.
22. Теории соревновательной надежности в спорте.
23. Способность к саморегуляции как показатель психической надежности спортсмена.
24. Применение знакового и символического отражения в спорте.
25. Аутогенная тренировка по И. Шульцу.
26. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн.
27. Трансово-медитативная саморегуляция В.А. Ананьева.
28. Умственный образ в структуре спортивной деятельности.
29. «Речь, обращенная на себя» теории Л.С. Выготского как средство внутреннего диалога при саморегуляции.
30. Работы Д. Ландина и Э. Геберта о «ключевых словах» для методов саморегуляции посредством внутреннего диалога.

## 5.2. Критерии оценок по дисциплине

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются 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. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.	A -B	100-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C-D	90-81	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент	E	80-71	3

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.			
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Fx- F	< 70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала

### 5.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств итоговой государственной аттестации (ГИА)

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
<b>ОПК-3</b>	Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции: 1) сознание; 2) бессознательное; 3) воля; 4) психика	<b>3)</b>
<b>ОПК-5</b>	В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их: 1) боевая готовность; 2) абсолютное спокойствие; 3) предстартовая лихорадка; 4) предстартовая апатия	<b>1), 3), 4)</b>
<b>ПК-2</b>	Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются: 1) психическая саморегуляция; 2) изменение направленности сознания; 3) снятие психического напряжения путем разрядки; 4) использование дыхательных упражнений; 5) все ответы верны	<b>5)</b>

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
ПК-13	<p>Система саморегуляции: «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их.</p> <p>Автором методики является:</p> <p>1) Л. Персиваль;  2) И.Г. Шульц;  3) З. Фрейд;  4) Э. Джекобсон</p>	4)

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1	<b>ЭБС:</b>	
1.1	<b>Образовательный ресурс «Консультант студента» (ЭБС)</b> : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013 - . - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 38ЭА21Б, срок оказания услуг 01.01.2022 - 31.12.2022
1.2	<b>ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»</b> : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 39ЭА21Б срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
1.3	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»)</b> : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 121Б21, срок оказания услуги 01.01.2022– 31.12.2022
1.4	<b>Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов.</b> - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://speclit.profy-lib.ru">https://speclit.profy-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 1611Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
1.5	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Букап»</b> : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 121Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
1.6	<b>«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий</b> / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015 - . - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. -	по лицензионному контракту №1112Б21 01.01.2022 - 31.12.2022



	Текст : электронный.	
1.7.	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «Издательство ЛАНЬ». - СПб., 2017 - . - URL: <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 2912Б21, срок оказания услуги 31.12.2021– 30.12.2022
1.8	«Образовательная платформа ЮРАЙТ» : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 1411Б21, срок оказания услуги 25.11.2021 – 31.12.2022
1.9	Информационно-справочная система «КОДЕКС» с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs/">http://kod.kodeks.ru/docs/</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 – 31.12.2022
1.10	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс : сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991 - . - URL: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст : электронный.	по контракту № 3112Б21, срок оказания услуги 01.01.22 – 31.12.22
1.11	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. -. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный
<b>2</b>	<b>Интернет-ресурсы:</b>	
2.1	Мир психологии - <a href="http://psychology.net.ru">http://psychology.net.ru</a>	Неограниченный доступ
2.2	Психологическая библиотека - <a href="http://www.zipsites.ru/psy/psylib">http://www.zipsites.ru/psy/psylib</a>	Неограниченный доступ
2.3	Портал психологических изданий <a href="https://psyjournals.ru/">https://psyjournals.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.4	Вопросы психологии: <a href="http://www.voppsy.ru/">http://www.voppsy.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.5	Страна Психология <a href="http://psyhelp.rodim.ru/site/index.html">http://psyhelp.rodim.ru/site/index.html</a>	Неограниченный доступ
<b>3</b>	<b>Компьютерные презентации:</b>	
3.1	Образовательный портал на официальном сайте КемГМУ <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>	Неограниченный доступ
<b>4</b>	<b>Электронные версии конспектов лекций:</b>	
4.1	Образовательный портал на официальном сайте КемГМУ <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>	Неограниченный доступ
<b>5</b>	<b>Учебные фильмы:</b>	
5.1	Образовательный портал на официальном сайте КемГМУ <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>	Неограниченный доступ

## 6.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	<b>Основная литература:</b>			
1	Сидоров, П. И. Клиническая психология / Сидоров П. И., А. В. Парняков. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 880 с.- // ЭБС «Консультант студента». - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			
2	Столяренко, Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 134 с. // Образовательная платформа Юрайт. - URL : <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			
3	Шадриков, В. Д. Общая психология : учебник для вузов / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилев. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 411 с. // Образовательная платформа Юрайт. - URL : <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			
	<b>Дополнительная литература:</b>			
1	Немов, Р. С. Психология : учебник для вузов. В 2-х ч. Ч. 2 / Р. С. Немов. - Москва : Издательство Юрайт. 2022. - 292 с. - (Высшее образование) // Образовательная платформа Юрайт. - URL : <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			
2	Гуревич, П. С. Психология и педагогика : учебник и практикум для академического бакалавриата / П. С. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. -			

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	429 с. // Образовательная платформа Юрайт. – URL : <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			
3	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 381 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			
4	Лукацкий, М. А. Психология: учебник / М. А. Лукацкий, М. Е. Остренкова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 704 с.: ил. - (Серия "Психологический компендиум врача") // ЭБС «Консультант студента». - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.			

### 6.3. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
г. Кемерово,	Малый зал	<u>Оборудование:</u>

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
ул. Назарова, д.1/1		<p>столы, стулья, учебная доска, экран,  <b>Средства обучения:</b>  <b>Технические средства:</b>  компьютер с выходом в Интернет.  <b>Демонстрационные материалы:</b>  наборы мультимедийных презентаций, таблицы, видеоматериалы.  <b>Оценочные средства на печатной основе:</b>  тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи.  <b>Учебные материалы:</b>  учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы  <b>Программное обеспечение:</b>  Linux лицензия GNU GPL  LibreOffice лицензия GNU LGPLv3</p>
г. Кемерово, ул. Назарова, д.1/1	Ауд. 234 а Учебная комната	<p><b>Оборудование:</b> столы, стулья, учебная доска  <b>Средства обучения:</b>  <b>Технические средства:</b>  компьютер с выходом в Интернет.  <b>Демонстрационные материалы:</b>  наборы мультимедийных презентаций, таблицы, видеоматериалы.  <b>Оценочные средства на печатной основе:</b>  тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи.  <b>Учебные материалы:</b>  учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы  <b>Программное обеспечение:</b>  Linux лицензия GNU GPL  LibreOffice лицензия GNU LGPLv3</p>
г. Кемерово, ул. Назарова, д.1/1	Ауд. 234 б комната для самостоятельной подготовки.	<p><b>Оборудование:</b>  столы, стулья  <b>Средства обучения:</b>  <b>Технические средства:</b>  компьютер с выходом в Интернет.  <b>Демонстрационные материалы:</b>  наборы мультимедийных презентаций, таблицы, видеоматериалы.  <b>Оценочные средства на печатной основе:</b>  тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи.  <b>Учебные материалы:</b>  учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы  <b>Программное обеспечение:</b>  Linux лицензия GNU GPL  LibreOffice лицензия GNU LGPLv3</p>

**Лист изменений и дополнений  
в рабочей программе дисциплины**

**ФЧ 3. Психология саморегуляции в спорте**

---

*(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)*

на 2023 - 2024 учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
--

В рабочую программу вносятся следующие изменения:
---

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. ЭБС 2023 г</li><li>2. Исключить компетенцию ПК-13 на основании решения заседания Ученого совета прот. №7 от 30.03.2023</li></ol> |
|---|

## 6. Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 6.1 Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1.	<b>ЭБС «Консультант студента»</b> : сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 40ЭА22Б срок оказания услуг 01.01.2023 - 31.12.2023
2.	<b>ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»</b> : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: <a href="https://www.rosmedlib.ru">https://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 42ЭА22Б срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
3.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU))</b> : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2912Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
4.	<b>Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов</b> : сайт / ООО «Издательство «СпецЛит». - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://speclit.profy-lib.ru">https://speclit.profy-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
5.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Букап»</b> : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
6.	<b>«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний»</b> . – Москва, 2015 - . - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
7.	<b>База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»</b> : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 3212Б22 срок оказания услуги 31.12.2022 -30.12.2023
8.	<b>«Образовательная платформа ЮРАЙТ»</b> : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 0808Б22 срок оказания услуги 17.08.2022 - 31.12.2023
9.	Информационно-справочная система <b>«КОДЕКС»</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs">http://kod.kodeks.ru/docs</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину <b>YCVCC01</b> и паролю <b>p32696</b> . - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
10.	Электронный информационный ресурс компании Elsevier ClinicalKey Student Foundation : сайт / ООО «ЭКО-ВЕКТОР АЙ-ПИ». – Санкт-Петербург. – URL: <a href="https://www.clinicalkey.com/student">https://www.clinicalkey.com/student</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по договору № 03ЭА22ВН срок оказания услуги 01.03.2022 - 28.02.2023
11.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. -. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 срок оказания услуги неограниченный