

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт психологии и образования  
Отделение педагогики



*подписано электронно-цифровой подписью*

## **Программа дисциплины**

Психология регуляции состояний спортсмена и тренера

Направление подготовки: 44.04.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология и педагогика детско-юношеского спорта

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. (доцент) Лопухова О.Г. (кафедра педагогической психологии, Институт психологии и образования), Olga.Lopoukhova@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3	Способен вести консультативную деятельность в психологическом сопровождении субъектов образования

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

теорию, методологию психологического консультирования по вопросам регуляции состояний спортсмена и тренера; техники и методы регуляции психических состояний.

Должен уметь:

применять современные методы регуляции психических состояний в психологическом консультировании в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов; осуществлять консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций дополнительного образования при выборе технологий регуляции психических состояний юного спортсмена с учетом его индивидуально-психологических особенностей, тренировочных и соревновательных ситуаций.

Должен владеть:

приемами повышения компетентности родителей, педагогов, тренеров, администрации образовательных организаций детско-юношеского спорта по вопросам регуляции состояний спортсмена и тренера; приемами регуляции состояний спортсмена и тренера с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся, их успешности и психологического благополучия в сфере дополнительного (спортивного) образования в соответствии с возрастными нормами их развития.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.03.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.04.02 "Психолого-педагогическое образование (Психология и педагогика детско-юношеского спорта)" и относится к части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 19 часа(ов), в том числе лекции - 8 часа(ов), практические занятия - 10 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 49 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Се- местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само- стоя- тель- ная ра- бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи- ческие занятия, всего	Практи- ческие в эл. форме	Лабора- торные работы, всего	Лабора- торные в эл. форме	
1.	Тема 1. Функциональные и эмоциональные состояния с позиций психологического, физиологического, деятельностного подходов	3	4	0	2	0	0	0	17
2.	Тема 2. Стрессоустойчивость и навыки управления стрессом, тревогой и страхом	3	2	0	4	0	0	0	17
3.	Тема 3. Способы и приемы саморегуляции психических состояний	3	2	0	4	0	0	0	15
	Итого		8	0	10	0	0	0	49

**4.2 Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Функциональные и эмоциональные состояния с позиций психологического, физиологического, деятельностного подходов**

Определение и классификация функциональных и эмоциональных состояний с позиций психологического, физиологического, деятельностного подходов. Способы эмоциональной регуляции состояний в спортивной деятельности. Способы волевой, мотивационной и коммуникативной регуляции состояний в спортивной деятельности.

**Тема 2. Стрессоустойчивость и навыки управления стрессом, тревогой и страхом**

Стрессоустойчивость и навыки управления стрессом. Стрессовые состояния спортсмена и тренера, их виды и способы преодоления. Тревога и страхи в спортивной деятельности. Методы и методики реактивного преодоления стресса. Состояния, относящиеся к стрессу соревнования в разных видах спорта, их динамика и возможности регуляции.

**Тема 3. Способы и приемы саморегуляции психических состояний**

Механизмы регуляции психических состояний. Основы регуляции и саморегуляции состояний. Приемы психомышечной тренировки. Аутогенная тренировка и самогипноз в регуляции состояний. Методы идеомоторной тренировки. Психологическая саморегуляция спортсменов в тренировочном процессе и мысленная тренировка. Методы НЛП, арт-терапии и имаготерапии в регуляции состояний. Приемы регуляции тренером состояний спортивной команды

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"



Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	Выполнение самостоятельной работы осуществляется при самостоятельном ознакомлении студентов с рекомендуемой литературой по теме, выполнении заданий, которые преподаватель предлагает на лекции (ознакомиться подробнее с рекомендуемым источником или работами отдельных авторов), а также при подготовке письменного домашнего задания, которое призвано организовать и направить самостоятельную работу студента.
зачет	Готовиться к зачету необходимо, опираясь на предоставленные вопросы к зачету. Содержание вопросов логически связано с заданиями, которые студенты выполняют при освоении данной дисциплины при организации самостоятельной работы, участии на практических занятиях. На зачете приветствуется проведение примеров из обсуждаемых на занятиях случаев.

### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

### 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

### 12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.04.02 "Психолого-педагогическое образование" и магистерской программе "Психология и педагогика детско-юношеского спорта".



Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.03.03 Психология регуляции состояний спортсмена и тренера

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.04.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология и педагогика детско-юношеского спорта

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

**Основная литература:**

Ильина, Н. Л. Психология тренера: учебное пособие / Ильина Н.Л. - СПб:СПбГУ, 2016. - 109 с.: ISBN 978-5-288-05683-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/940998> (дата обращения: 20.04.2024). - Режим доступа: по подписке.

Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. - 240 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1019180> (дата обращения: 20.04.2024). - Режим доступа: по подписке.

Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов - Москва : Спорт, 2016. - 116 с. (Серия 'В помощь спортсмену') - ISBN 978-5-906839-13-8. - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839138.html> (дата обращения: 20.04.2024). - Режим доступа : по подписке.

**Дополнительная литература:**

Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / Моросанова В. И. , Бондаренко И. Н. - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. (Университетское психологическое образование) - ISBN 978-5-89353-466-5. - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893534665.html> (дата обращения: 20.04.2024). - Режим доступа : по подписке.

Дикая, Л. Г. Психология адаптации и социальная среда : современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев - Москва : Институт психологии РАН, 2007. - 624 с. - ISBN 978-5-9270-0110-1. - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001101.html> (дата обращения: 20.04.2024). - Режим доступа : по подписке.

Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557400> (дата обращения: 20.04.2024). - Режим доступа: по подписке.



*Приложение 3*  
*к рабочей программе дисциплины (модуля)*  
*Б1.В.03.03 Психология регуляции состояний спортсмена и тренера*

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.04.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология и педагогика детско-юношеского спорта

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.