**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ**

**Факультет философии и политологии**

**Кафедра общей и прикладной психологии**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ**Декан факультета**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р. Масалимова**"\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.** |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

**PSS 6309 «Психология саморегуляции в спорте»**

Специальность «6М050303 – Спортивная Психология»

Образовательная программа «Спортивная Психология»

Курс – 2

Семестр – осенний

 Кол-во кредитов – 2

**Алматы 2018г.**

Учебно-методический комплекс дисциплины составлен Махмутовым А.Э., к. психол.н., и.о. доцента

На основании рабочего учебного плана по специальности

«6М050303 – Спортивная психология»

Рассмотрен и рекомендован на заседании кафедры Общей и прикладной психологии от «02» июня 2018 г., протокол № 42

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мадалиева З.Б.

 (подпись)

Рекомендован методическим бюро факультета

«13» июня 2018г., протокол № 11.

Председатель методбюро факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жубаназарова Н.С. (подпись)

**Предисловие**

**Краткое описание курса:** в курсе рассматривается психология саморегуляции спортсмена в спорте, как специальная отрасль психологической науки. Предлагается системная характеристика психической регуляции спортивной деятельности, рассматриваются актуальные вопросы психической саморегуляции спортсмена.

**Цель:** Сформировать у магистрантов целостную систему знаний и умений в сфере психической регуляции спортивной деятельности.

 **Задачи** изучения курса «Психология саморегуляции в спорте»:

* Формировать знания о сущности психической регуляции, ее приемах и методах;
* Формировать умение подбирать и применять приемы психической регуляции;
* Формировать умение оценивать эффективность приемов и методов психической регуляции.

**Основные формы компетенции магистранта:**

При освоении курса «Психология работы тренера» магистрантам необходимо **знать**:

* Основные области применения психической регуляции и саморегуляции;
* Формы и методы психической регуляции в спортивной деятельности;
* Критерии оценки эффективности приемов психической регуляции.

**Магистрант должен уметь:**

* Применять на практике полученные знания по вопросам психической регуляции в спортивной деятельности;
* Определять необходимость применения конкретных методов психической регуляции;
* Использовать полученные результаты для построения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

**Должен овладеть**:

* Навыками анализа тренировочных и соревновательных ситуаций с целью определения необходимости применения конкретных методов психической регуляции;
* Приемами и методами психической регуляции;
* Методами обучения спортсменов приемам психической саморегуляции
* Техникой критическго анализа жизненных и профессиональных ситуации в спорте с точки зрения психологии;
* Основными принципами и методами психической регуляции в спорте;
* Основными достижениями в различных системах психологии спорта;
* Способностью проектировать стратегию индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с обучающимися на основе результатов диагностики психического развития обучающихся.