**Казахский Национальный университет имени аль-Фараби**

**Факультет философии и политологии**

**Образовательная программа по специальности**

**«6М050303-Спортивная психология» (УрФУ)**

**Силлабус**

**(PSS 6309) Психология саморегуляции в спорте**

**Осенний (3) семестр, 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код дисциплины** | | **Название дисциплины** | **Тип** | **Кол-во часов в неделю** | | | | **Кол-во кредитов** | | **ECTS** |
| Лек | Практ | | Лаб |
| **PSS 6309** | | **Психология саморегуляции в спорте** | КВ | 1 | 1 | | 0 | 2 | | 4 |
| Лектор | Махмутов Айдос Эльбрусович, к.психол.н., старший преподаватель | | | | | Офис-часы  18.00-18.50 | | | По расписанию  Вторник  с 16.00 до 16.50 | |
| e-mail | E-mail: dos777@bk.ru | | | | |
| Телефоны | Телефон: +77017111156 | | | | | Аудитория | | | 518 Вост. | |
| Ассистент | Махмутов А.Э., к.психол.н., старший преподаватель | | | | | Офис-часы  19.00 до 19.50 | | | Вторник  с 19.00 до 19.50 | |
| e-mail | E-mail: dos777@bk.ru | | | | |
| Телефоны | Телефон: +77017111156 | | | | | Аудитория | | | 518 Вост. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Академическая презентация курса | **Цель изучения дисциплины:** Изучение данного курса должно содействовать развитию психолого-педагогического проектного мировоззрения, творческого мышления магистрантов, послужить стимулом для их личностного роста и саморазвития.  **В результате изучения дисциплины магистранты будут способны:**  - применять теоретические и методологические принципы спортивной психологии, как науки;  - обосновать методы психологического познания;  - использовать методы и приемы самопознания, оценки индивидуальных свойств и состояний личности тренера;  - критически анализировать жизненные и профессиональные ситуации с точки зрения спортивной психологии, видеть взаимосвязь между поведением и результатами деятельности личности тренера и спортивного коллектива, ресурсы и возможности развития;  - демонстрировать знание и понимание основных общепсихологических явлений в спортивной психологии;  - использовать усвоенные понятия для дальнейшего изучения спортивной психологии;  - анализировать общеметодологические принципы спортивной психологии в решений практических психологических проблем. |
| Пререквизиты | Психология спорта, психофизиология. |
| Постреквизиты | Спортивная психофизиология |
| Информационные ресурсы | **Учебная литература**:   1. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состо­яния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2012. 2. Елисеева И.Н. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. М., 2013. 3. Моросановой В.И. "Индивидуальный стиль саморегуляции". Монография М.: "Наука", 2001 4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. 3-е издание, С-П., «Питер», 2014 – 204 с. 5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2016. — 412 с. |
| Академическая политика курса в контексте университетских ценностей | **Правила академического поведения:**  1.К каждому аудиторному занятию (семинарские) вы должны подготовиться заранее, согласно графику, приведенному ниже. Подготовка задания должна быть завершена до аудиторного занятия, на котором обсуждается тема.  2.СРМ сданное на неделю позже будет принято, но оценка снижена на 50%  3. MidtermExam проводится в тестовой форме.  4. Темы СРМ будут включены в экзаменационные вопросы.  **Академические ценности:**  1. Семинарские занятия, СРМ должна носить самостоятельный, творческий характер  2. Недопустимы плагиата, подлога, использования шпаргалок, списывания на всех этапах контроля знаний  3. Студенты с ограниченными возможностями могут получать консультационную помощь по e-mail: [dos777@bk.ru](mailto:dos777@bk.ru) |
| Политика оценивания и аттестации | **Критериальное оценивание:** оценивание: оценивание результатов обучения в соотнесенности с дескрипторами (проверка сформированности компетенций на рубежном контроле и экзаменах).  **Суммативное оценивание:** оценивание присутствия и активности работы в аудитории; оценивание выполненного задания. |

**Календарь реализации содержания учебного курса:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя / дата | Название темы (лекции, практического занятия, СРМ) | Кол-во часов | Максимальный балл |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
| 1 | **1- лекция.** Предмет, задачи и актуальные проблемы изучения курса «Основы психологической саморегуляции». | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Дайте описание истории изучения психофизиологического явления саморегуляции у человека. | 1 | 10 |
| 2 | **2-лекция.** Особенности взаимодействия человека с окружающей сре­дой. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте психофизиологические особенности взаимодействия человека с окружающей сре­дой. | 1 | 10 |
| **СРМ 1.**  Опишите механизмы регуляциипсихофизических и функциональных состояний спортсменов*= Презентация* | 1 | 25 |
| 3 | **3-лекция.** Понятие об уровнях психической регуляции функционирования психофизиологических систем человека*.* | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите **у**ровни психической регуляции функционирования психофизиологических систем человека*.* | 1 | 10 |
| 4 | **4-лекция.** Методы суггестивной психологиив регуляциипсихофизических и психических состояний человека. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и опишите методы суггестивной психологии в регуляции психофизических и психических состояний спортсмена. | 1 | 10 |
| **СРМ 2.**  Напишите реферат и выступите с докладом на тему: Психологические методы саморегуляции при физическом перенапряжении. = *Доклад в виде реферата.* | 1 | 25 |
| 5 | **5-лекция.** Механизмы саморегуляция при психосоматических нарушениях у человека. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и опишитемеханизмы саморегуляции спортсменов при психосоматических нарушениях. | 1 | 10 |
| **Рубежный контроль 1** |  | **100** |
| 6 | **6-лекция.** Психологические теории об интеллектуальной и мотивационной **с**аморегуляции личности**.** | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и раскройте методы и приемы интеллектуальной *с*аморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
| **СРМ 3.**  Охарактеризуйте и раскройте методы совладания психическими состояниями и процессами при стрессах. = *Презентация.* | 1 | 25 |
| 7 | **7-лекция.** Психологические теории о волевой **с**аморегуляции личности**.** | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Опишите методы и приемы интеллектуальной ***с***аморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
| 8 | **8-лекция.** Саморегуляция человека при эмоциональных перенапряжениях и повышенной нагрузке***.*** | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите механизмы психической психологической саморегуляция в жизненных трудностях. | 1 | 10 |
| 9 | **9-лекция.** Типологии личности при переживании стрессовой ситуаций. Понятие и методы развитие стрессоустойчивости**.** | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйтеметоды и перечислите способы совладания при стрессовых ситуациях. | 1 | 10 |
| **СРМ 4.** Напишитереферат по выбору, по конкретной психологической теории интеллектуальной и мотивационной саморегуляции личности. = *Реферат.* | 1 | 25 |
| 10 | **10-лекция.** Психологические теории **с**аморегуляции личности. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Подготовьте тест (либо анкету) по моральной саморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
| **Midterm Exam:** Составить кейс «Современная саморегуляция в психологии спорта» |  | **100** |
| 11 | **11-лекция.** Психологическая **с**аморегуляция личности в стрессовых ситуациях. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите методы саморегуляции спортсменов при соревнованиях**.** | 1 | 10 |
| **СРМ 5.** Перечислите методы саморегуляцции личности при проведении психологической помощи*. = Презентация* | 1 | 25 |
| 12 | **12-лекция.** Использованием методов саморегуляции при подготовке к соревнованию**.** | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите саморегуляцию при жизненных трудностях (неудачах, проигрышах, травмах). | 1 | 10 |
| 13 | **13-лекция.** Методы психодиагностики саморегуляции. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и охарактеризуйте методы проведения психотренинга по развитию саморегуляции личности. | 1 | 10 |
| 14 | **14-лекция.** Нравственная саморегуляция личности. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите научные концепции и теории нравственной саморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
|  | **СРМ – 6.** Напишите эссе на тему: Особенности и различия в психологической саморегуляции у спортсменов: шахматистов, боксеров, футболистов. = *Эссе.* | 1 | 25 |
| 15 | **лекция-15.** Теоретические подходы к исследованию воли человека. | 2 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Дайте описаниеволевой регуляция личности спортсмена. | 1 | 10 |
| **Рубежный контроль 2** |  | **100** |
| **Экзамен** |  |  | **100** |
| **Итого** |  |  | **100** |

Преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутов А.Э.

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

Председатель методического

бюро факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кабакова М.П.