

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра психологии

Рабочая программа по дисциплине

## **ПСИХОТРЕНИНГ В СПОРТЕ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**

Направленность (профиль):  
**Психология спорта**

Квалификация:  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Санкт-Петербург 2025

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

## 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОТРЕНИНГ В СПОРТЕ» НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК-4	ПК-4 - Способен участвовать в проведении мониторинга психологической подготовки и сопровождения спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки

### 2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-4. Способен участвовать в проведении мониторинга психологической подготовки и сопровождения спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.	<p><b>ПК-4.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические методы диагностики психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> <li>- критерии (объективных и субъективных) эффективности психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> </ul> <p><b>ПК-4.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мониторинг показателей психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> </ul> <p><b>ПК-4.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения психологических методов, методик по реализации мониторинга психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> <li>- использования технологией мониторинга психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические методы диагностики психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> <li>- критерии (объективных и субъективных) эффективности психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мониторинг показателей психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения психологических методов, методик по реализации мониторинга психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки;</li> <li>- использования технологией мониторинга психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки</li> </ul>

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>30</b>								<b>30</b>
В том числе:									
Занятия лекционного типа	10								10
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	20								20
Промежуточная аттестация (зачет)	6								6
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>36</b>								<b>36</b>
<i>Выполнение курсовой работы</i>									
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>							<b>72</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>							<b>2</b>

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОТРЕНИНГ В СПОРТЕ»:

#### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1	Теоретические основы тренинга	Теоретические основы психологического тренинга в спорте. Цель психологического тренинга. Изменение как созревание, как процесс и результат обучающихся. Социальный, внутренний, интеллектуальный и коммуникативный потенциалы развития. Совокупность знаний, навыков и умений общения. Регулятивный, или волевой потенциал. Применение тренинга.	<b>ЗНАТЬ:</b> ▪ Психологические методы, методики, приемы реализации спортивного отбора спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки. <b>УМЕТЬ:</b> ▪ проводить мониторинг показателей психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки; <b>ВЛАДЕТЬ:</b> ▪ психологическими методами, методиками, приемами по реализации спортивного отбора спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.
2	Стратегия и тактика в психотренинге.	Принципы психологического тренинга. Принципы СПТ: Принцип активности, исследовательской, творческой позиции участников тренинга. Принцип объективации поведения. Принцип субъект-субъектного (партнерского) общения. Принцип «искренности». Принцип «здесь и теперь» и др.	<b>ЗНАТЬ:</b> ▪ этапы спортивного отбора, критерии их реализации. <b>УМЕТЬ:</b> ▪ демонстрировать знание этапов спортивного отбора, критериев их реализации. <b>ВЛАДЕТЬ:</b> ▪ применять знания этапов спортивного отбора, критериев их реализации.
3	Методическое обеспечение СПТ в спорте	Методические средства психологического тренинга в спорте. Техники представления информации. Короткие лекции, систематизированные обзоры, программированные инструкции и дискуссии. Фокус-группы как групповая дискуссия (фокусное интервью), глубинное интервью.	<b>ЗНАТЬ:</b> ▪ методы психодиагностики психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки. <b>УМЕТЬ:</b> ▪ Демонстрирует знания методов психодиагностики психологической

		Стандартная групповая дискуссия. Рисуночные техники. Диагностическое (прогностическое) применение рисунка. Развивающее. Терапевтическое. Применение рисуночных техник в программах тренинга креативности, уверенности в себе. Имитационные техники. Психодрама и социодрама. Ролевые и операционные (деловые) игры. Ролевые игры с элементами драматизации. Медитативные техники и др.	подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки. <b>ВЛАДЕТЬ:</b> ▪ применения методов психодиагностики психологической подготовки спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.
--	--	--	---

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

##### ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание лекций	Кол- во часов
1	<b>Лекция №1. Теоретические основы психологического тренинга в спорте.</b> Цель психологического тренинга. Изменения в СПТ. Интеллектуальный потенциал человека. Коммуникативный потенциал. Совокупность навыков и умений, необходимых для эффективного общения. Регулятивный, или волевой потенциал. Классический психоанализ З. Фрейда. Индивидуальная психология А. Адлера. Аналитическая психология К. Юнга. Применение тренинга. Методология ведения психологического тренинга в спорте. Психологический тренинг - это форма обучения. Тренинг как один из активных методов обучения или социально-психологический тренинг. Основные функции тренинга: диагностическая, преобразующая, корректирующая, профилактическая. Многофункциональность тренинга. Развитие методологических основ тренинга. Классификация видов тренинга. Типы групповой работы.	2
1	<b>Лекция №2. Принципы психологического тренинга.</b> Принципы психологического тренинга и возникающие затруднения при проведении тренинговых групп. Принцип системной детерминации. Принцип реалистичности. Принцип избыточности. Локальная и специфическая среда тренинга. Принцип избыточности. Принцип активности и др. Этические принципы тренинга. Принцип конфиденциальности. Методические средства психологического тренинга в спорте. Техники представления информации. Короткие лекции, систематизированные обзоры, программированные инструкции и дискуссии. Фокус-группы как групповая дискуссия (фокусное интервью), глубинное интервью, бизнес-интервью. Стандартная групповая дискуссия. Ролевые и операционные (деловые) игры. Ролевые игры с элементами драматизации. Медитативные техники. Управляемое (проводниковое) воображение.	2
2	<b>Лекция №3. Методологические аспекты психологического тренинга в спорте.</b> Определение потребности в психологическом тренинге. Анализ профессиональных задач. Организационный анализ. Персональный анализ. Особенности комплектования групп психологического тренинга. Методические приемы. Комплектование	2

	<p>групп. Критерии. Численность. Возраст. Статус участников. Личностные особенности. Этапа группового процесса. Четыре этапа группового процесса, которые присутствуют в тренинге любой направленности. К ним относятся. Этап создания работоспособности. Этап ориентации. Этап изменений. Завершающий этап. Психодиагностические возможности тренинга. Этические аспекты деятельности ведущего психологический тренинг. Ответственность за свой профессионализм. Ответственность за процесс тренинга. Ответственность за результаты тренинга.</p>	
2	<p><b>Лекция 4. Методические средства психологического тренинга в спорте.</b> Техники представления информации. Короткие лекции, систематизированные обзоры, программированные инструкции и дискуссии. Фокус-группы как групповая дискуссия (фокусное интервью), глубинное интервью, бизнес-интервью. Стандартная групповая дискуссия. Ролевые и операционные (деловые) игры. Ролевые игры с элементами драматизации. Медитативные техники. Управляемое (проводниковое) воображение. Определение потребности в психологическом тренинге. Анализ профессиональных задач. Организационный анализ. Персональный анализ. Особенности комплектования групп психологического тренинга. Методические приемы. Комплектование групп. Критерии. Численность. Возраст. Статус участников. Личностные особенности.</p>	2
3	<p><b>Лекция 5. Этапы группового процесса.</b> Четыре этапа группового процесса, которые присутствуют в тренинге любой направленности. К ним относятся. Этап создания работоспособности. Этап ориентации. Этап изменений. Завершающий этап. Психодиагностические возможности тренинга. Этические аспекты деятельности ведущего психологический тренинг. Ответственность за свой профессионализм. Ответственность за процесс тренинга. Ответственность за результаты тренинга.</p>	2
	ИТОГО	10

#### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1	<p><b>Семинарское занятие №1*: Введение в социально-психологический тренинг (СПТ).</b> Общие сведения о социально-психологическом тренинге (СПТ). Принципы и правила работы в СПТ. Анализ принципов и коррекции ожиданий. Требования к мотивации, вниманию, переживаниям, мыслям и поведению. Алгоритм знакомства. Групповая дискуссия «Коммуникативные качества». Структура, средства, виды общения. Введение в психологию общения. Функции, средства, структура процесса общения. Ошибки общения. Коммуникативная компетентность. Вербальные и невербальные средства общения. Групповая игра «Слухи». (текущее аттестационное задание 1).</p>	2
1	<p><b>Семинарское занятие №2*: Психологические особенности беседы.</b> Способы и техники введения беседы. Роль негативной и позитивной оценки. Игнорирование. Эгоцентризм. Промежуточные техники. Потребность в общении. Ориентация в целях и ситуации общения, в личности собеседника. Техники вербализации. Бессознательные средства общения. Восприятие и оценка собеседника. Овладение техникой вербализации. Психологические игры. Ролевые игры</p>	2

	с применением различных техник введения беседы. Техника установления контакта. Роль личности, техники и группы в установлении контакта. Психологические признаки приветствия. Контакт внутренний и внешний. Контакт глаз. Контакт физический, социальный и психологический. Язык средств общения: интонация, мимика, поза, взгляд, жесты. Ролевые игры на установление контакта и их анализ. (текущее аттестационное задание 2)	
2	<b>Семинарское занятие №3*: Психологические особенности введения дискуссии.</b> Основные правила передачи информации собеседнику. Техника «я – высказывания». Позитивная и негативная обратная связь. Конкретность высказывания. Роль состояния собеседника. Роль оценки. Роль совета. Правила организации групповой дискуссии. Самопрезентация новому коллективу. Способы общения в конфликте. Групповая игра «родительское собрание». Психологические методы аргументации. Психологический смысл вопроса. Роль паузы и молчания. Метод перелицовки. Метод «солями». Метод расчленения. Метод положительных ответов. Метод классической риторики. Метод замедления темпа. Метод двухсторонней аргументации. Общие рекомендации: простота, ясность, корректность. Последовательность отработки аргументов. Ориентация на цели и мотивы собеседника. Роль терминологии и темперамента собеседника. Ролевые игры: «Просьба и отказ» и др. работа в парах и тройках. Анализ ролевых игр.	2
2	<b>Семинарское занятие № 4*: Основные методы работы в СПТ.</b> Понятие психического воздействия. Теоретическая концепция. Биологические, физиологические, психологические и социальные детерминанты. Уровни психического управления: организм, психика, личность, общество. Феномен преодоления. Стратегия, тактика и техники воздействия. Вербальные и невербальные средства воздействия. Классификация методов воздействия. Психотехнические развивающие игры: на внимание, на развитие памяти, воображения и др. Принципы и правила в работе практического психолога. Психологическая сущность принципа. История его формирования. Принцип «здесь и теперь» в гештальттерапии, в психодраме, в гуманистической психологии. Роль принципа в самоактуализации личности. Развитие навыков переживаний, мышления и поведения в русле данного принципа. Методы развития «осознавания». Психологическая сущность «открытости» и «закрытости». Психологический смысл «ответственности» в работе практического психолога. Причины и индикаторы неискреннего поведения: неуверенность, тревога, неопределенность. Признаки искренности. Этический кодекс практического психолога. Модель деятельности практического психолога. (текущее аттестационное задание 3).	2
3	<b>Семинарское занятие № 5*: Феномен психологической защиты в СПТ.</b> Сущность психической защиты. История развития проблемы. Современные методы психологической защиты. Психологическая защита в структуре психоанализа. Классификация видов психологических защит в работах А. Фрейда. Виды психологических защит в гештальттерапии Ф. Перлза. Психологическая защита в эволюционной теории Плутчика. Характеристика основных видов психологических защит. Эволюция взглядов на психологическую защиту. Структура психологических защит. Психодиагностика индивидуальной структуры психологической защиты человека. Техники работы с психологическими защитами в психотерапии. Позитивные и негативные свойства психологической защиты.	2

	Психологические методы работы с различными защитами: «горячий стул» и др.	
3	<b>Семинарское занятие № 6*: Методы работы с переживаниями в СПТ.</b> Характеристика переживаний, эмоций и чувств. Сущность переживаний. Структура переживаний. Потребность в переживаниях. Коммуникация чувств. Оценка собственных эмоций. Процесс переживания. Уровни переживаний. Актуальное переживание. Психологические барьеры. Осознание внутренних преград. Сопротивление переживаниям. Проекция, инверсия, эмпатия, «теле». Исчезновение негативных переживаний. Проективные методы работы с переживаниями. Графические методы. Работа с воображением. Работа с метафорами. Исследование собственных переживаний. Анализ методов работы с переживаниями. (текущее аттестационное задание 4).	2
3	<b>Семинарское занятие № 7*: Психологические методы работы со стрессовыми ситуациями в СПТ.</b> Понятие стресса. Концепции стресса. Структура и динамика стрессовых состояний: сущность эмоций, потребность в эмоциях, коммуникация чувств, оценка собственного беспокойства, тревоги и страха. Динамика стресса: уровни беспокойства, уровни уверенности, переживания «здесь и сейчас». Актуальное переживание стресса. Психологические барьеры: осознание внутренних тревог, сопротивление переживаниям стресса, проекция негативных эмоций, инверсия стресса, эмпатия к сильным переживаниям. Полное переживание стресса: обмен переживаниями, переживание детских воспоминаний, процесс «правды», освобождение от стресса. Трансформация стресса: переживание – источник жизни, осознание ответственности за переживание стресса. Исследование собственных переживаний стресса. Психодиагностика стресса. Источники стресса. Методы управления эмоциональными состояниями. Coping-поведение. Навыки преодоления стресса. Классификация методов психорегуляции. Методики релаксации.	2
4	<b>Семинарское занятие № 8*: Психологические способы разрешения конфликтных ситуаций в СПТ.</b> Общее представление о конфликтах. Классификация конфликтов. Психологическая сущность конфликтов. Природа конфликта. Структура, динамика, функции и типология конфликтов. Диагностика поведенческих стратегий в конфликте. Классификация конфликтов. Анализ конфликтных ситуаций. Роль мотивов, целей и потребностей в конфликтах. Характер переживаний в конфликте. Ошибки общения и поведения в конфликте. Алгоритм поведения в конфликте. Управление эмоциями. Основные правила и принципы поведения в конфликте. Выбор оптимальных вариантов поведения в конфликте. Картография конфликта: поиск источников конфликта, анализ участников конфликта, осознание скрытых нужд и опасений у участников конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Психодиагностика в конфликте. Психодиагностика конфликтов. Способы и методы разрешения конфликтов. Обучение приемам разрешения	2

	конфликтов. Арбитраж. Посредничество. Переговоры. Медиация. Техника постановки вопросов. Правила приобретения уверенности. Конфликт - средство развития. (текущее аттестационное задание 5)	
4	<b>Семинарское занятие № 9*: Психологическая помощь в кризисных ситуациях.</b> Понятие кризиса. Психологическая сущность кризиса. Природа кризисов. Структурно – динамическая характеристика кризисов. Виды кризисов. Кризисы развития. Кризисы отношений. Кризисные соотношения души. Пути разрешения кризиса. Стратегии, тактики и методы работы с кризисными состояниями. Диагностика поведения в кризисе. Анализ психологических кризисов. Межличностные отношения и особенности стрессовых состояний в кризисе. Перестройка личности в кризисе. Кризис, как средство личностного роста. Кризис, как средство повышения профессионального мастерства. Развитие навыков работы с кризисными состояниями.	2
	<b>Семинарское занятие № 10*: Основные направления работы в СПТ.</b> Классический психоанализ З.Фрейда (1856-1939). З.Фрейд как основатель психоанализа. Концепция психоанализа. Основные теоретические положения. Аналитическая психология Карла Густава Юнга (1875-1961). Индивидуальная психология Альфреда Адлера (1870-1937). Адлерианское консультирование. Альфред Адлер. Гуманистический подход в СПТ. Клиент-центрированный подход К. Роджерса. Цели. Методы. Цели экзистенциально-гуманистической теории. Четыре условия. Позитивное отношение к клиенту. Эмпатия. Аутентичность. Воздержание от интерпретаций сообщений. Конгруэнтность в отношениях с клиентом; безусловная положительная оценка по отношению к клиенту; эмпатическое восприятие клиента. Процесс консультирования. Гештальт-подхода в СПТ. Основы гештальт-подхода Ф. Перлз (1893-1970). Становление и развитие. Философия и концепции. Природа организма. Холистический принцип. Консультативный процесс. Цели. Процесс. Проведение и техники. Техники. Экзистенциального направления в СПТ. Основы экзистенциального направления в консультировании. Цели консультативного процесса. Основные задачи психолога. Требования и ожидания от клиента. Техники. Ключевые понятия. Самосознание. Самоопределение и ответственность. Экзистенциальная тревога. Смерть и небытие. Поиск смысла. Поиск аутентичности. Одиночество и связь с другими людьми.	

Прим.: \* - интерактивные занятия.



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Психотренинг в спорте»:

### Основная литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 325 с. : рис., схем., табл.
2. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология: психологические тренинги в системе многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 228 с. — ISBN 978-5-507-54686-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/510297> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта : учебное пособие / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина. — Москва : Колос-с, 2018. — 132, [2] с. : ил.
4. Бобченко, Т.Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Т.Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 131, [1] с. : табл.
5. Концепции достижения превосходства в спорте : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2019. — 103 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697282>

### Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. — 228: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебник для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566627>
3. Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум : учебник для вузов / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 239 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09647-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565418>
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563114>
5. Казначеева, Н. Б. Социально-психологический тренинг : учебное пособие / Н. Б. Казначеева, М. В. Карагачева. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2022. — 46 с. — ISBN 978-5-7641-1720-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/394040> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург. - Москва :Юрайт ; Екатеринбург : УрФУ, 2019. - 95, [1] с. : ил.

7. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с. : ил.
8. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19421-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556441>
9. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 189 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Сибирев, В.В. Психологическое сопровождение в зимних видах спорта : учебное пособие / В.В. Сибирев, Ю.К. Родыгина. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 152 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля).**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

Операционные системы:

Windows 7 Professional

Windows 8 Pro

ОС РОСА "КОБАЛЬТ" десктоп

Офисные пакеты приложений:

Office Professional Plus 2010

Office Professional Plus 2013

Office Standard 2013

Office Standard 2016

Мой офис

Браузеры:

Google Chrome

Chromium

Internet Explorer

Yandex.Browser

Архиваторы:

7zip

Программы просмотра PDF:

Adobe Acrobat Reader

Связь:

Skype

Распознавание текста и конвертирование файлов:

Abby fine reader Professional 12

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий (кабинет психорегуляции), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.

В том числе описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Автор-разработчик канд. психол. наук, доцент Андреев В.В.