

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Психорегуляция в спорте»
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки
«Физическая культура»**

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является ознакомление студентов с возможностями психорегуляции в спортивной деятельности, усвоение приемов эффективной саморегуляции, отработка навыков преодоления волнения в ситуации тренировки и выступления.

Психорегуляция в спорте – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Основные задачи дисциплины:

- формирование навыков психологической регуляции в спортивной деятельности;
- усвоение содержания основных методов, определяющих успешность тренировок и выступления;
- приобретение навыков контроля над собственным поведением;
- знакомство с разными техниками психологической «настройки» на успех;
- приобретение навыков управления собственным психоэмоциональным состоянием.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в вариативную часть Б1.В.ДВ.08.02, изучается в 8 семестре.

Всего 72 часа, 2 з.е., самостоятельная работа студентов 32 ч., аудиторных занятий 40 ч. (лекций 10 ч., практических занятий 30 ч.). Вид аттестации – зачет.

Взаимосвязана с такими дисциплинами как «Общая психология», «Возрастная и педагогическая психология», «Анатомия и возрастная физиология».

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин: студенты должны знать особенности возрастного развития личности на каждом этапе онтогенеза; особенности сопровождение личности в учебно-воспитательном процессе, особенности анатомии и возрастной физиологии.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции по данному направлению:

– готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

Основные принципы психологического сопровождения в спортивной деятельности.

Методы и приемы психологической регуляции спортсменов.

Уметь:

1. Использовать методы психологической регуляции в собственной деятельности.

2. Применять навыки контроля над собственным поведением.

Владеть:

1. Основными приемами управления собственным психоэмоциональным состоянием.

2. Общими техниками психологической «настройки» на успех.

4. Структура дисциплины «Психорегуляция в спорте»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			ЛЗ	ЛБ	ПЗ	СР	
1.	Стресс: понятие, виды, проявление и влияние на организм.	8	2	4	-	6	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Опишите проявления трех состояний: утомление спортсмена, избыточное нервно-психическое напряжение и фрустрацию; заполните таблицу; выполните упражнение.
2.	Психологическая подготовка спортсменов: биологически активные точки, медитации и визуализации.	8	-	4	-	5	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Напишите свои размышления по поводу того как следует оказывать помощь спортсмену с целью развития навыков саморегуляции; выполните упражнение.
3.	Дыхание и его роль в психорегуляции спортсменов.	8	2	4	-	5	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Прочтите текст «Дыхательная гимнастика», используя прием инсерт; выполните упражнение.
4.	Психорегуляция посредством мышечной релаксации.	8	-	4	-	5	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Познакомьтесь с нижеприведенной информацией и сформулируйте вопросы по тексту; выполните упражнение.
5.	Аутогенная тренировка – эффективный метод управления состоянием.	8	2	6	-	5	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Выполните самостоятельно аутогенную тренировку по методичке Петрова Н.Н. Аутогенная тренировка для вас. М.: Центр психологии и психотерапии, 1990. 19 с. Выполните упражнение по повышению

							стрессоустойчивости.
6.	Методы психической регуляции спортсменов: НЛП, эриксоновский гипноз, гештальт-терапия и др.	8	4	8	-	6	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Проведите на себе медитацию покоя и опишите психологическое состояние в виде отзыва, выполните упражнение по повышению стрессоустойчивости.
Итого			10	30	-	32	Зачет

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			ЛЗ	ЛБ	ПЗ	СР	
1.	Стресс: понятие, виды, проявление и влияние на организм.	8	2	2	-	15	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Опишите проявления трех состояний: утомление спортсмена, избыточное нервно-психическое напряжение и фрустрацию; заполните таблицу; выполните упражнение.
2.	Психологическая подготовка спортсменов: биологически активные точки, медитации и визуализации.	8	2	2	-	15	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Напишите свои размышления по поводу того как следует оказывать помощь спортсмену с целью развития навыков саморегуляции; выполните упражнение.
3.	Дыхание и его роль в психорегуляции спортсменов.	8		2	-	15	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Прочтите текст «Дыхательная гимнастика», используя прием инсерт; выполните упражнение.
4.	Психорегуляция посредством мышечной релаксации.	8		2	-	15	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Познакомьтесь с нижеприведенной информацией и сформулируйте вопросы по тексту; выполните упражнение.
5.	Аутогенная тренировка	8		2	-	15	Присутствие на занятиях,

	– эффективный метод управления состоянием.						выполнение самостоятельной работы. Выполните самостоятельно аутогенную тренировку по методичке Петрова Н.Н. Аутогенная тренировка для вас. М.: Центр психологии и психотерапии, 1990. 19 с. Выполните упражнение по повышению стрессоустойчивости.
6.	Методы психической регуляции спортсменов: НЛП, эриксоновский гипноз, гештальт-терапия и др.	8			-	15	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной работы. Проведите на себе медитацию покоя и опишите психологическое состояние в виде отзыва, выполните упражнение по повышению стрессоустойчивости.
Итого			4	10	-	90	Зачет

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

- Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. М.: Магарин О.Г., 2014. 283.
- Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2015. 296 с.

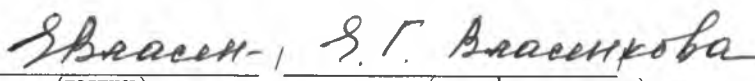
б) дополнительная литература

- Петрова Н.Н. Аутогенная тренировка для вас. М.: Центр психологии и психотерапии, 1990. 19 с.
- Багадирова, С.К. Динамика волевых механизмов саморегуляции спортсменов-дзюдоистов в процессе развивающих тренингов / С.К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология.. Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. Вып. 7. С. 226-230.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

- Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах [Электронный ресурс] / А.Н. Блеер. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/2006n6/p28-31.htm>
- Дюкова, Т.С. Саморегуляция эмоционального состояния с помощью нервно-мышечной релаксации [Электронный ресурс] / Т.С. Дюкова. Режим доступа: <http://www.kentavr-club.ru/training/training10.html>
- Ильин, Е.П. Саморегуляция в спорте. Устранение нежелательных эмоциональных состояний [Электронный ресурс] / Е.П. Ильин. - Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_130.htm
- Соколов, А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации [Электронный ресурс] / А.Н. Соколов, А.И. Чикуров, А.П. Шумилин, Г.Д. Бабушкин. -Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/3419e2e1-2bbc-4a13-85fe-b301f29ee630/>
- Сивицкий, В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов [Электронный ресурс] / В.Г. Сивицкий. - Режим доступа: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20spps>

Автор  / Кутбиддинова Р.А. /
(подпись) (расшифровка подписи)

Рецензент 
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрена на заседании кафедры психологии 28.06.18, протокол № 8

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 13.07.18, протокол № 9