

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сейранов Сергей Германович

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.02.2021 18:20:20

Уникальный программный ключ:

a928d5c2e32461dafba5f8f3b648757f22fb49f9a99b1a03aa2d5e6ca8462e49

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Психорегуляция при занятиях физической культурой и спортом»  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура**

Общая трудоемкость дисциплины: 2 з.е.

Форма контроля: зачет

Семестр: 2

### **Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цели дисциплины** – формирование углубленных теоретико-методологических знаний и практических умений и навыков в области психической регуляции при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Задачи дисциплины**

- раскрыть содержание основных приемов психической регуляции состояния человека;
- расширить представления о возможностях использования приёмов психической саморегуляции в ходе занятий физической культурой;
- сформировать навыки использования приёмов психической регуляции на разных этапах тренировочного и соревновательного процесса.

#### **Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Психорегуляция при занятиях физической культурой и спортом» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части ОП.

#### **Требования к результатам освоения дисциплины**

**В результате изучения дисциплины магистрант должен:**

##### **Знать:**

- основные виды и приёмы психической регуляции,
- конкретные методики саморегуляции и условия их использования.

##### **Уметь:**

- использовать знания о методах психической регуляции для формирования необходимого состояния организма спортсмена, адекватного поставленным целям.

##### **Владеть:**

- доступными методами психической регуляции состояния организма,
- приёмами создания соответствующих условий, способствующих максимальной реализации возможностей человека при полном сохранении его здоровья и психического благополучия.

### **Краткое содержание разделов дисциплины**

Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки. История развития психорегуляции. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена. Психорегуляция как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки. Уровни психорегуляции. Современное состояние проблемы психологической подготовки спортсменов. Психофизиологические основы психорегуляции.

Приемы и средства психорегуляции в спорте. Приемы и средства саморегуляции. Приемы и средства гетерорегуляции. Вербальные и невербальные средства психорегуляции. Психорегулирующая тренировка. Психомышечная тренировка. Аппаратурные методики.

Диагностика уровня развития навыков психорегуляции. Первый, второй и третий уровни психорегуляции. Пульсометрия в диагностике уровней развития навыков психорегуляции. Миотонометрия в диагностике уровней развития психорегуляции. Психофункциональный тест А. Алексеева. Биометрия.

Психорегулирующая тренировка, определение и назначение в спорте. Механизмы ПРТ. Принципы освоения ПРТ.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки, ее освоение. Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки, назначение и освоение ее. Индивидуальный подход при освоении словесных формул психорегулирующей тренировки.

Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. Базовая часть обучения психорегуляции, ее содержание. Этапы и циклы развития навыков психорегуляции. Понятие о психотехнических упражнениях, их использование в развитии навыков психорегуляции. Индивидуальный подход при развитии навыков психорегуляции.

Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе углубленной специализации. Индивидуальные программы психорегуляции. Самоконтроль и самооценка психического состояния. Развитие навыков психорегуляции с учетом вида спорта и уровня спортивной квалификации спортсменов.

Методика развития навыков психорегуляции на этапе спортивного совершенствования. Особенности развития и совершенствования навыков психорегуляции у спортсменов с учетом стажа и вида спортивной деятельности. Обоснование использования психических и физических средств при развитии и совершенствовании навыков психорегуляции у спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Использование приемов массажа при формировании навыков психорегуляции. Индивидуализация средств психорегуляции на этапе спортивного совершенствования. Изучение и контроль устойчивости к стресс-факторам спортсменов высокой квалификации при развитии и совершенствовании навыков психорегуляции.