Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра физиологии и биохимии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. СОГЛАСОВАНО 2. Начальник Учебно- 3. методического управления 4. к.,биол.наук, доцент И.В.Осадченко 5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6. «19» мая 2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.пед.наук., доцент А.П.Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»**

**Б1.В.ДЭ.03.02**

**Направление подготовки:**

49.04.01 Физическая культура

ОПОП «Естественнонаучные проблемы физической культуры»

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**Форма обучения**

Очная/Заочная

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  магистерской подготовки  канд.фармацевт.наук., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Вощинина  «19» мая 2025 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8 от 29.04.2025г.)  Заведующий кафедрой, канд.биол.наук. доцент \_\_\_\_\_\_\_\_Стрельникова И.В.  «29» апреля 2025 г. |  |  |  |

**Малаховка 2025**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 944 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48561).

**Составители рабочей программы:**

Стрельникова И.В., кандидат биологических наук, доцент

Стрельникова Г.В., ст.преподаватель

**Рецензенты:**

Осадченко И.В.,

кандидат биологических наук, доцент

Лактионова Т.И.,

кандидат медицинских наук, доцент

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.01):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ПС | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | Аббрев. исп. в РПД |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | [*"Тренер"*](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 362н | Т |
| 05.008 | [*"Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"*](http://internet.garant.ru/document/redirect/71249184/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 363н | Р |
| 05.012 | ***«Тренер-преподаватель"*** | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 августа 2023 г. N 686н | Т-П |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ПК-4.** Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии, в том числе информационные) в тренерской деятельности

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***Знания:***  основные принципы использования психорегуляции в физической культуре и спорте | **Р 05.008**  D/02.7  Организация тренировочной, соревновательной деятельности и воспитательной работы в субъекте профессионального спорта  D/05.7  Управление методическим, информационным обеспечением и маркетинговой деятельностью субъекта профессионального спорта  **Т 05.003**  D/03.7  Планирование и проведение тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта  **Т-П 05.012**  B/01.7  Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | ПК-4 |
| ***Умения:***  использовать приемы психической регуляции для формирования необходимого состояния организма спортсмена, адекватного поставленным целям |
| ***Навыки и/или опыт деятельности:***  использования приёмов психорегуляции, способствующих эффективности управления состоянием спортсмена |

1. **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**
2. Дисциплина «Психорегуляция при занятиях физической культурой и спортом» в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.
3. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 1 семестре очной и заочной форм обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет.
4. **3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всего часов* | *Семестр* |
| **1** |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **18** | **18** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 4 | 4 |
| Семинары | 14 | 14 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **54** | **54** |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость часы  зачетные единицы | 72  2 | 72  2 |

1. *заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
| **4** |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | 10 | 10 |
| В том числе: | | | |
| Лекции | | 4 | 4 |
| Семинары | | 6 | 6 |
| **Самостоятельная работа** | | 62 | 62 |
| Вид промежуточной аттестации | | зачет | зачет |
| **Общая трудоемкость:** | **часы** | 72 | 72 |
| **зачетные единицы** | 2 | 2 |

**4. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
| 1 | Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки. | Общее представление о психорегуляции, её психофизиологическая основа. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена. Психорегуляция как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов. | 14 |
| 2 | Приемы и средства психорегуляции в спорте. | Уровни психорегуляции. Приемы и средства саморегуляции. Приемы и средства гетерорегуляции. Вербальные и невербальные средства прихорегуляции. Психорегулирующая тренировка. Психомышечная тренировка. Аппаратурные методики. психорегуляции. 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 | 20 |
| 3 | Диагностика уровня развития навыков психорегуляции. | Пульсометрия в диагностике уровней развития навыков психорегуляции. Миотонометрия в диагностике уровней развития психорегуляции. Психофункциональный тест А. Алексеева. Биометрия. | 16 |
| 4 | Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки | Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. Базовая часть обучения психорегуляции, ее содержание. Этапы и циклы развития навыков психорегуляции. Индивидуальный подход при развитии навыков психорегуляции. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе углубленной специализации. Индивидуальные программы психорегуляции. 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. Понятие о психотехнических упражнениях, их использование в развитии навыков психорегуляции. Самоконтроль и самооценка психического состояния. | 22 |

**5. Разделы дисциплины и виды учебной работы**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего |
| Л | С | СРС |
| 1. | Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки | 2 | - | 12 | 14 |
| 2. | Приемы и средства психорегуляции в спорте | 2 | 4 | 14 | 20 |
| 3. | Диагностика уровня развития навыков психорегуляции | - | 2 | 14 | 16 |
| 4. | Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки | - | 8 | 14 | 22 |
|  | Итого | 4 | 14 | 54 | 72 |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | С | СРС |
| 1. | Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки. | 2 |  | 12 | 14 |
| 2. | Приемы и средства психорегуляции в спорте. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции | 2 | 2 | 32 | 36 |
| 3. | Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки | - | 4 | 18 | 22 |
|  | **Всего:** | 4 | 6 | 62 | 72 |

1. **6.** **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие. - М. : Советский спорт, 2012. - 311 с. | 4 | - |
| 2. | Буторин, В. В. Психорегуляция психических состояний личности в спорте : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / МГАФК. - Малаховка, 2018. - 151 с. | 50 | - |
| 3. | Буторин, В. В. Психорегуляция психических состояний личности в спорте : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / В. В. Буторин, А. М. Грошев ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 149-151. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 16.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 4. | Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - 228 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 16.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 5. | Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 c. — ISBN 978-5-4486-0861-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/88220.html](http://www.iprbookshop.ru/88220.html%20) (дата обращения: 16.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов : монография / СибГУФК ; под ред. В. И. Бабушкина . - Омск, 2003. | 1 | - |
| 2. | Психорегуляция в подготовке спортсменов . - М. : Физкультура и спорт, 1985 | 22 | - |
| 3. | Смоленцева В. Н. Концептуальные основы развития и совершенствования умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 10. - С. 31-32. | 2 | - |
| 4. | Титаренко Е. В. Средства психорегуляции в профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры / Ставроп. гос. ун-т // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 6. - С. 30-32. | 2 | - |
| 5. | Шишковская А. В. Исследование содержания "я - физического" спортсменов в связи с особенностями саморегуляции / Южный федер. ун-т // Спортивный психолог. - 2011. - № 2. - С. 22-26 | 1 | - |
| 6. | Платонова, Т. В. Оздоровительные системы древневосточной культурной традиции : учебно-методическое пособие / Т. В. Платонова ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 16.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
11. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1. Специализированные аудитории и оборудование**

1. Лекционный зал с мультимедийным оборудованием
2. Аудитория для проведения семинаров и лабораторных работ 403(оснащена мультимедийным оборудованием)
3. Аудитория для проведения семинаров и лабораторных работ 406(оснащена мультимедийным оборудованием)
4. Аудитория для проведения семинаров и лабораторных работ 407(оснащена мультимедийным оборудованием)
5. Аудитория для проведения семинаров и лабораторных работ 408 (оснащена мультимедийным оборудованием)
6. Мультимедиа (видеофильмы и слайды).
7. АПК «Волна».

**8.2. Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Психорегуляция при занятиях*

*физической культурой и спортом»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра физиологии и биохимии

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол №12/24 от 18 мая 2025 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

«19» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Направление подготовки:**

49.04.01 Физическая культура

Уровень магистратуры

ОПОП «Естественнонаучные проблемы физической культуры»

**Форма обучения:**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «29» апреля 2025г.)

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент

Стрельникова И.В.

«29» апреля 2025г

Малаховка, 2025

1. **Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Психорегуляция при занятиях физической культурой и спортом»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** | **Трудовые функции** | **ЗУНы** | **Индикаторы достижения** |
| **ПК-4**  Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии, в том числе информационные) в тренерской деятельности | Р **05.008**  D/02.7  Организация тренировочной, соревновательной деятельности и воспитательной работы в субъекте профессионального спорта  D/05.7  Управление методическим, информационным обеспечением и маркетинговой деятельностью субъекта профессионального спорта  Т **05.003**  D/03.7  Планирование и проведение тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта  **Т-П 05.012**  B/01.7  Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | Знает :  - основные принципы использования психорегуляции в физической культуре и спорте  Умеет:  - использовать приемы психической регуляции для формирования необходимого состояния организма спортсмена, адекватного поставленным целям  Имеет опыт:  - использования приёмов психорегуляции, способствующих эффективности управления состоянием спортсмена | Владеет основами применения приемов психорегуляции состояния организма человека |

**2. Вопросы к зачету по дисциплине**

**«Психорегуляция при занятиях физической культурой и спортом»**

1. Общее представление о психорегуляции, её психофизиологические основы.
2. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена.
3. Психорегуляция как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов.
4. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки.
5. Уровни психорегуляции.
6. Приемы и средства саморегуляции.
7. Приемы и средства гетерорегуляции.
8. Вербальные и невербальные средства психорегуляции.
9. Психорегулирующая тренировка, её механизмы. Принципы освоения ПРТ.
10. Психомышечная тренировка, её механизмы.
11. Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки, ее назначение и освоение. Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки, её назначение и освоение.
12. Индивидуальный подход при освоении словесных формул психорегулирующей тренировки.
13. Пульсометрия в диагностике уровней развития навыков психорегуляции.
14. Миотонометрия в диагностике уровней развития психорегуляции.
15. Психофункциональный тест А. Алексеева.
16. Биометрия
17. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. Базовая часть обучения психорегуляции, ее содержание.
18. Этапы и циклы развития навыков психорегуляции.
19. Индивидуальный подход при развитии навыков психорегуляции. Индивидуальные программы психорегуляции.
20. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе углубленной специализации.
21. Развитие навыков психорегуляции с учетом вида спорта и уровня спортивной квалификации спортсменов.
22. Методика развития навыков психорегуляции на этапе спортивного совершенствования.
23. Особенности развития и совершенствования навыков психорегуляции у спортсменов с учетом стажа и вида спортивной деятельности.
24. Обоснование использования психических и физических средств при развитии и совершенствовании навыков психорегуляции у спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
25. Использование приемов массажа при формировании навыков психорегуляции.
26. Индивидуализация средств психорегуляции на этапе спортивного совершенствования.
27. Изучение и контроль устойчивости к стресс-факторам спортсменов высокой квалификации при развитии и совершенствовании навыков психорегуляции.
28. Понятие о психотехнических упражнениях, их использование в развитии навыков психорегуляции.
29. Самоконтроль и самооценка психического состояния

**Критерии оценки**:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод;

- оценка «не зачтено» - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

1. **Вопросы для обсуждения в ходе дискуссии по дисциплине**

**«Психорегуляция при занятиях физической культурой и спортом»**

**Раздел №1.** **Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки.**

1. Общее представление о психорегуляции, её психофизиологические основы.
2. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена.
3. Психорегуляция как фактор результативности соревновательной деятельности спортсменов.
4. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки.

**Раздел №2.** **Приемы и средства психорегуляции в спорте.**

1. Уровни психорегуляции.
2. Приемы и средства саморегуляции.
3. Приемы и средства гетерорегуляции.
4. Вербальные и невербальные средства психорегуляции.
5. Психорегулирующая тренировка, её механизмы. Принципы освоения ПРТ.
6. Психомышечная тренировка, её механизмы.
7. Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки, ее назначение и освоение. Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки, её назначение и освоение.
8. Индивидуальный подход при освоении словесных формул психорегулирующей тренировки.

**Раздел №3.** **Диагностика уровня развития навыков психорегуляции.**

1. Пульсометрия в диагностике уровней развития навыков психорегуляции.
2. Миотонометрия в диагностике уровней развития психорегуляции.
3. Психофункциональный тест А. Алексеева.
4. Биометрия.

**Раздел №4.** **Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.**

1. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. Базовая часть обучения психорегуляции, ее содержание.
2. Этапы и циклы развития навыков психорегуляции.
3. Индивидуальный подход при развитии навыков психорегуляции. Индивидуальные программы психорегуляции.
4. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе углубленной специализации.
5. Развитие навыков психорегуляции с учетом вида спорта и уровня спортивной квалификации спортсменов.
6. Методика развития навыков психорегуляции на этапе спортивного совершенствования.
7. Особенности развития и совершенствования навыков психорегуляции у спортсменов с учетом стажа и вида спортивной деятельности.
8. Обоснование использования психических и физических средств при развитии и совершенствовании навыков психорегуляции у спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
9. Использование приемов массажа при формировании навыков психорегуляции.
10. Индивидуализация средств психорегуляции на этапе спортивного совершенствования.
11. Изучение и контроль устойчивости к стресс-факторам спортсменов высокой квалификации при развитии и совершенствовании навыков психорегуляции.
12. Понятие о психотехнических упражнениях, их использование в развитии навыков психорегуляции.
13. Самоконтроль и самооценка психического состояния

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если магистрант активен при обсуждении, дает развернутые ответы на задаваемые ему вопросы, высказывает свою точку зрения, ориентируется при работе с диагностическим оборудованием;

- оценка «не зачтено» - если магистрант не проявляет активности при обсуждении, делает существенные ошибки при ответе на задаваемые вопросы, не может соотнести диагностическое оборудование с рассматриваемыми методиками.

**4. Ситуационные задачи**

1. Дзюдоист А. получил травму колена на соревнованиях. Был длительный период лечения и восстановления, но после этого он стал бояться выполнять свой «коронный» бросок. Появился страх снова получить травму на соревнованиях. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена? Обоснуйте их применение.
2. Самбист Ю. шесть лет занимался спортом. После ряда побед его отец решил, что сын должен добиться больших успехов. Стал ходить на тренировки и соревнования. Ругать сына за ошибки и неудачные выступления. В какой-то момент у спортсмена появился страх перед выступлениями. Впоследствии у него пропало желание вообще заниматься спортом. Как можно решить эту проблему? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена и его отца?
3. «Наша команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничто не предвещало беды. И вдруг … проигрыш - 1: 3. Все мы уходили подавленные с поля. Наш капитан, размахивая руками, что-то упорно доказывал судье, но это уже ничего не значило. Ничего не хотелось делать: ни тренироваться, ни слушать наставления тренера, и даже видеть друг друга». В каком психическом состоянии находились спортсмены после матча? Предложите варианты его коррекции.
4. Легкоатлет К. , чтобы выиграть чемпионат, должен был выиграть последний забег. Однако К. испытывал сильное напряжение, тяжесть во всем теле, страх. К. чувствовал себя разбитым на старте. С трудом добежал до финиша. Чемпионат выиграть в этот день ему не удалось. Определите состояние спортсмена. Какие причины могли спровоцировать его. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения данной проблемы?
5. Футболист И. мастер спорта по футболу не так давно перешел в другую команду. Естественно, ему надо было хорошо зарекомендовать себя в этой команде. Он очень старался на тренировках. Перед ответственным матчем он испытывал нервное возбуждение, волнение. Проигрывал разные игровые ситуации, которые он мысленно решал. Волновался и с нетерпением ждал начала игры. Не заснул до утра. Утром он чувствовал, что голова сильно болит, что он не может сосредоточиться ни на чем. От волнения ему казалось, что ноги его не слушаются. Определите, как называется состояние спортсмена. Какие методы психорегуляции следует рекомендовать спортсмену?
6. После крупного проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия - Россия - 7:0) игрок сборной России Мостовой высказался о неправильной тренерской работе. Он сказал, что команда перегружена тренировками. Какая стадия психического перенапряжения диагностируется у данного спортсмена? Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать это состояние?

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если магистрант активен в ходе выполнения задания, дает развернутые ответы на задаваемые ему вопросы, высказывает свою точку зрения, обосновывает решение;

- оценка «не зачтено» - если магистрант не проявляет активности в ходе выполнения задания, делает существенные ошибки при ответе на задаваемые вопросы, не может обосновать решение.