Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра физиологии и биохимии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Б1.В.ДВ.05.02**

**Направление подготовки:**

49.04.01 Физическая культура

ОПОП «Естественнонаучные проблемы физической культуры»

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**Форма обучения**

Очная/Заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  магистерской подготовки  к.фарм.н., Н.А. Вощинина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №9 от 3.04.2020)  Заведующий кафедрой, к.б.н. Стрельникова И.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2020**

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

Ширшкова И.Т.,

кандидат биологических 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 28 марта 2019 г. N 191н | 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 29 октября 2015 г. N 798н | Р |

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

**ПК-4.** Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) 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**  ***Е/01.7***  Текущее планирование спортивной подготовки  ***Е/04.7***  Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки  **Т 05.003**  ***Н/02.7***  Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды | 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 2 семестре очной и 4 семестре заочной форм обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет.
4. **3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всего часов* | *Семестр* |
| **2** |
| **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 | | 2 | 2 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| **Самостоятельная работа** | | 62 | 62 |
| Вид промежуточной аттестации | | экзамен | экзамен |
| **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 | - | 4 | 32 | 36 |
| 3. | Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки | - | 4 | 18 | 22 |
|  | **Всего:** | 2 | 8 | 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: 16.06.2020). — 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: 16.06.2020). — 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: 16.06.2020). — 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: 16.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

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

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. База данных научного цитирования Web of Science <http://wokinfo.com/>
14. Единая мультидисциплинарная реферативная база данных Scopus

<https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

**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
3. Аудитория для проведения семинаров и лабораторных работ 406
4. Аудитория для проведения семинаров и лабораторных работ 407
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 одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**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 №\_7\_ от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

к.п.н., профессор А.Н. Таланцев

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Направление подготовки:**

49.04.01 Физическая культура

ОПОП «Естественнонаучные проблемы физической культуры»

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**Форма обучения**

Очная / Заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 9 от «3» апреля 2020г.)

Зав. кафедрой к.б.н., доцент

*Стрельникова И.В.*

Малаховка, 2020 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **ПК-4**. Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности | **Р 05.008**  ***Е/01.7***  Текущее планирование спортивной подготовки  ***Е/04.7***  Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки  **Т 05.003**  ***Н/02.7***  Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды | ***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 |

1. **Типовые контрольные задания:**
   1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Вопросы к зачету**

**по дисциплине**

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

**Направление подготовки:**

49.04.01 Физическая культура

**Форма обучения**

Очная/заочная

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.