

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) старший преподаватель Ленин Р.С.

Рецензент (ы) к.п.н., проф. Елагина Н.Л.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Психорегуляция в спорте»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Овладение студентами способами формирования особого психического состояния у спортсмена, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках.

Задачи:

- формирование у студентов системы специальных знаний по психорегуляции в спорте
- формирование навыков применения методов психорегуляции в спорте;

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста

Дисциплина «Психорегуляция в спорте» входит в цикл общепрофессиональных дисциплин (ОПД.В.1) по направлению подготовки 050720 «Физическая культура». Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплин «Психология физического воспитания и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта».

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Историю психорегуляции в спорте
- Приемы и средства психорегуляции в спорте
- Методики развития навыков психорегуляции у спортсменов
- Этапы и циклы развития навыков психорегуляции

Уметь:

- работать, находить и использовать исторический материал;
- выделять основные идеи и цели различных методик психорегуляции в спорте;
- проводить основные методы психорегуляции на спортсменах

Владеть:

- исторической и физкультурно-спортивной терминологией;
- терминологией дисциплины
- знаниями применения различных методов психорегуляции
- знаниями исторического развития психорегуляции в спорте.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания дисциплины и общее количество часов (выписка).

ОПД.В.00 Дисциплины и курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом. 160 часов

5. Структура и содержание дисциплины «Психорегуляция в спорте».

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 60 часов. Очная форма обучения.

/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации

	Тема 1. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки.	10			4 СМ/ПР	2 Сам.раб. .	Тест
	Тема 2. Приемы и средства психорегуляции в спорте.	10			4 СМ/ПР	3 Сам.раб.	Тест
	Тема 3. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции	10			4 СМ/ПР	5 Сам.раб.	Тест
	Тема 4. Психорегулирующая тренировка, определение и назначение в спорте.	10			4 СМ/ПР	5 Сам.раб.	Тест
	Тема 5. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки	10			6 СМ/ПР	5 Сам.раб.	Тест
	Тема 6. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе углубленной специализации.	10			4 СМ/ПР	5 Сам.раб.	Тест
	Тема 7-8. Методика развития навыков психорегуляции на этапе спортивного совершенствования.	10			4 СМ/ПР	5 Сам.раб.	Тест

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 60 часов. Заочная форма обучения.

/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
	Тема 1. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки.	10			1 СМ/ПР	2 Сам.раб .	Тест
	Тема 2. Приемы и средства психорегуляции в спорте.	10			4 СМ/ПР	10 Сам.раб .	Тест
	Тема 3. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции	10			1 СМ/ПР	2 Сам.раб .	Тест
	Тема 4. Психорегулирующая тренировка, определение и назначение в спорте.	10			4 СМ/ПР	10 Сам.раб .	Тест
	Тема 5. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки	10			2 СМ/ПР	6 Сам.раб.	Тест
	Тема 6. Методика развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе углубленной специализации.	10			2 СМ/ПР	6 Сам.раб .	Тест
	Тема 7-8. Методика развития навыков психорегуляции на этапе спортивного совершенствования.	10			2 СМ/ПР	8 Сам.раб .	Тест

5.2 Содержание разделов дисциплины.

5.2.1. Тематика практических занятий

Тема №1. 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.

Тема №2. 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.

Тема №3. 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.

Тема №4. 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.

Тема №5. 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.

Тема №6. 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.

Тема №7-8. 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..

5.3 Темы для самостоятельного изучения. Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Тема №1. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки	Рефераты	2	Защита рефератов
	Тема №2. Приемы и средства психорегуляции в спорте.	Рефераты	3	Защита рефератов
	Тема №3. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции	Рефераты	5	Защита рефератов
	Тема №4. Психорегулирующая тренировка, механизмы ее действия и принципы освоения.	Рефераты	5	Защита рефератов
	Тема №5. Особенности развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной тренировки	Рефераты	5	Защита рефератов
	Тема №6. Особенности развития навыков психорегуляции на этапе углубленной специализации	Рефераты	5	Защиты рефератов
	Тема №7. Особенности развития навыков психорегуляции на этапе спортивного совершенствования	Рефераты	5	Защита рефератов

5.3 Темы для самостоятельного изучения. Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Тема 1. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки	Рефераты	2	Защита рефератов
	Тема 2. Приемы и средства психорегуляции в спорте.	Рефераты	10	Защита рефератов
	Тема 3. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции	Рефераты	2	Защита рефератов

Тема 4. Психорегулирующая тренировка, механизмы ее действия и принципы освоения.	Рефераты	1 0	Защита рефератов
Тема 5. Особенности развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной тренировки	Рефераты	6	Защита рефератов
Тема 6. Особенности развития навыков психорегуляции на этапе углубленной специализации	Рефераты	6	Защиты рефератов
Тема 7. Особенности развития навыков психорегуляции на этапе спортивного совершенствования	Рефераты	8	Защита рефератов

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Рекомендуемая литература учебные издания: учебники и учебные пособия, включая (при наличии) их электронные версии:

- **основная;**

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] / Г. Д. Горбунов. - Москва : Советский спорт, 2012. - 311 с.- Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/10840/>

2. Психопедагогика спорта: учеб. пособие для вузов по направлению 032100-Физическая культура/ Г.Д. Горбунов. - [3-е изд., испр.]. - М.: Спорт, 2007. - 296 с.

3. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. - Москва : Советский спорт, 2010. - 160 с. : ил.- Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4087/>

- **дополнительная.**

1. Смоленцева, В.Н. Психическая саморегуляция в системе многолетней подготовки спортсменов: Монография / В.Н.Смоленцева.- Омск: СибГАФК, 2002.- 230 с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень используемых технических средств

Для проведения лекций и семинаров используется аудитория оборудованная мультимедийным проектором и ноутбуком.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

8.1.1. Тест «Психорегуляция в спорте»

1. Кем был предложен лечебный метод Аутогенной тренировки?

- А) Мюллером – Хегеманом
- Б) Пироговым
- В) Шульцем

2. Как называется поза аутогенной тренировки применяемая чаще всего?

- А) «савасан»
- Б) «кучер на дрожках»

В) лёжа с подушкой под головой

3. Что такое «маска релаксаций»?

А) Игра

Б) Состояние лица

В) Болезнь

4. ОБС – это.....?

А) Оптимальное боевое состояние

Б) Настройка спортсмена на соревнование

В) Метод аутотренинга

Г) Все ответы верны

5. Из сколько формул состоит ОБС-е?

А) 6

Б) 10

В) Для каждого индивидуально

6. При чём спортсмен ощущает вялость, сонливость, апатию, снижение интереса?

А) Фрустраций

Б) Избыточного нервного напряжения

В) Утомления

7. Напишите письменно ответ: Как называется метод сознательного представления техники движения?

8. Установите правильную последовательность упражнений при занятии низшей ступени аутогенной тренировки?

А) «пульс»

Б) «тепло»

В) «тяжесть»

Г) «дыхание»

Д) «прохладный лоб»

Е) «солнечное сплетение»

9. Что относится к методу гетерорегуляций?

А) беседа

Б) убеждение

В) приказ

Г) рациональное внушение

Д) самовнушение

И) самонасторика

К) концентрация внимания

10. Что такое Физиогномика?

А) проявление тех или иных чувств у человека

Б) искусство чтения лица

В) раздел Физики

11. У кого значительно отчётливее просматриваются наличествующие эмоции?

А) у мужчины

Б) у женщины

12. Какие эмоции побуждают активную деятельность человека?

А) Стенические

Б) Астенические

13. Как называется устойчивость к трудностям, терпимость к поведению других людей?

14. Как называется нервно-психическое перенапряжение, вызванное сверхсильным воздействием?

А) Стресс

Б) Аффект

В) Страх

15. Как называется комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей?

8. 2. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психорегуляция в спорте»

1. История развития психорегуляции в спорте.
2. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена.
3. Проблема обучения навыкам психорегуляции в спорте.
4. Концептуальная модель психорегуляции в спорте.
5. Вербальные и невербальные средства психорегуляции.
6. Теория функциональных систем П.К.Анохина, как основа психорегуляции.
7. Психофизиологические основы психорегуляции.
8. Психические состояния в спорте, их виды, характеристика, причины возникновения.
9. Оптимальное боевое состояние (ОБС), характеристика его компонентов.
10. Уровни психорегуляции, их обоснование.
11. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции.
12. Контроль за развитием и совершенствованием уровня развития психорегуляции.
13. Стресс-факторы, их влияние на спортсмена в связи с уровнем развития навыков психорегуляции.
14. Психофункциональный тест, техника его проведения.
15. Навыки психорегуляции в связи с индивидуально-психологическими особенностями спортсмена.
16. Навыки психорегуляции в связи с квалификацией спортсмена.
17. Психическая надежность спортсмена, понятие и компоненты ее.
18. Устойчивость внимания, как важный фактор развития навыков психорегуляции.
19. Навыки психорегуляции в связи с видом спортивной деятельности.
20. Понятие психорегулирующей тренировки(ПРТ), ее задачи в спортивной практике.
21. Основные механизмы действия ПРТ.
22. Принципы освоения ПРТ.
23. Успокаивающая часть ПРТ, ее содержание и назначение.
24. Мобилизующая часть ПРТ, ее содержание и назначение.
25. Индивидуальные формулы ПРТ.
26. Ознакомительный этап развития навыков психорегуляции, его цели и задачи.
27. Тематика и направленность бесед со спортсменами при развитии у них навыков психорегуляции.
28. Подготовительный этап развития навыков психорегуляции, его цели и задачи.
29. Психотехнические упражнения, как средство развития психических функций.
30. Средства и приемы основного этапа развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
31. Развитие навыков психорегуляции на этапе углубленной специализации в связи с особенностями деятельности спортсмена.

32. Средства и приемы развития навыков психорегуляции на этапе углубленной специализации.

33. Индивидуальные программы для развития навыков психорегуляции на этапе углубленной спортивной специализации.

34. Проблемы развития и совершенствования навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации в связи со стажем спортивной деятельности.

35. Особенности использования психических средств для развития навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.

36. Обоснование использования физических средств при формировании и совершенствовании навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.

8. 3. Комплект экзаменационных билетов (утвержден зав. кафедрой до начала сессии)

8.4 Примерная тематика рефератов

1. История Психорегуляции в спорте
2. Идиоматорная тренировка
3. Аутогенная тренировка
4. Оптимальное боевое состояние
5. Методы психорегуляции в спорте

8.5 Примерная тематика курсовых работ.

В плане дисциплины не предусмотрено