**Казахский Национальный университет имени аль-Фараби**

**Факультет философии и политологии**

**Образовательная программа по специальности**

**«6М050303-Спортивная психология» (УрФУ)**

**Силлабус**

**(PSS 6309) Психология саморегуляции в спорте**

**Осенний (3) семестр, 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код дисциплины** | | **Название дисциплины** | **Тип** | **Кол-во часов в неделю** | | | | **Кол-во кредитов** | | **ECTS** |
| Лек | Практ | | Лаб |
| **PSS 6309** | | **Психология саморегуляции в спорте** | КВ | 1 | 1 | | 0 | 2 | | 4 |
| Лектор | Махмутов Айдос Эльбрусович, к.психол.н., старший преподаватель | | | | | Офис-часы  13.00-15.50 | | | По расписанию  Вторник  с 13.00 до 15.50 | |
| e-mail | E-mail: dos777@bk.ru | | | | |
| Телефоны | Телефон: +77017111156 | | | | | Аудитория | | | 406 ФФиП. | |
| Ассистент | Махмутов А.Э., к.психол.н., старший преподаватель | | | | | Офис-часы  13.00 до 15.50 | | | Вторник  с 13.00 до 15.50 | |
| e-mail | E-mail: dos777@bk.ru | | | | |
| Телефоны | Телефон: +77017111156 | | | | | Аудитория | | | 406 ФФиП. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Академическая презентация курса | **Цель изучения дисциплины:** Изучение данного курса должно содействовать развитию психолого-педагогического проектного мировоззрения, творческого мышления магистрантов, послужить стимулом для их личностного роста и саморазвития.  **В результате изучения дисциплины магистранты будут способны:**  - применять теоретические и методологические принципы спортивной психологии, как науки;  - обосновать методы психологического познания;  - использовать методы и приемы самопознания, оценки индивидуальных свойств и состояний личности тренера;  - критически анализировать жизненные и профессиональные ситуации с точки зрения спортивной психологии, видеть взаимосвязь между поведением и результатами деятельности личности тренера и спортивного коллектива, ресурсы и возможности развития;  - демонстрировать знание и понимание основных общепсихологических явлений в спортивной психологии;  - использовать усвоенные понятия для дальнейшего изучения спортивной психологии;  - анализировать общеметодологические принципы спортивной психологии в решений практических психологических проблем. |
| Пререквизиты | Психология спорта, психофизиология. |
| Постреквизиты | Спортивная психофизиология |
| Информационные ресурсы | **Учебная литература**:   1. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состо­яния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2012. 2. Елисеева И.Н. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. М., 2013. 3. Моросановой В.И. "Индивидуальный стиль саморегуляции". Монография М.: "Наука", 2001 4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. 3-е издание, С-П., «Питер», 2014 – 204 с. 5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2016. — 412 с. |
| Академическая политика курса в контексте университетских ценностей | **Правила академического поведения:**  1.К каждому аудиторному занятию (семинарские) вы должны подготовиться заранее, согласно графику, приведенному ниже. Подготовка задания должна быть завершена до аудиторного занятия, на котором обсуждается тема.  2.СРМ сданное на неделю позже будет принято, но оценка снижена на 50%  3. MidtermExam проводится в тестовой форме.  4. Темы СРМ будут включены в экзаменационные вопросы.  **Академические ценности:**  1. Семинарские занятия, СРМ должна носить самостоятельный, творческий характер  2. Недопустимы плагиата, подлога, использования шпаргалок, списывания на всех этапах контроля знаний  3. Студенты с ограниченными возможностями могут получать консультационную помощь по e-mail: [dos777@bk.ru](mailto:dos777@bk.ru) |
| Политика оценивания и аттестации | **Критериальное оценивание:** оценивание: оценивание результатов обучения в соотнесенности с дескрипторами (проверка сформированности компетенций на рубежном контроле и экзаменах).  **Суммативное оценивание:** оценивание присутствия и активности работы в аудитории; оценивание выполненного задания. |

**Календарь реализации содержания учебного курса:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя / дата | Название темы (лекции, практического занятия, СРМ) | Кол-во часов | Максимальный балл |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
| 1 | **1- лекция.** Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний. Психическое состояние и деятельность | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Дайте описание истории изучения психофизиологического явления саморегуляции у человека. | 1 | 10 |
| 2 | **2-лекция.** Состояния перетренированности, переутомления, перегорания. Причины возникновения этих состояний у спортсменов в тренировочной деятельности | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте психофизиологические особенности взаимодействия человека с окружающей сре­дой. | 1 | 10 |
| **СРМ 1.**  Опишите механизмы регуляциипсихофизических и функциональных состояний спортсменов*= Презентация* | 1 | 20 |
| 3 | **3-лекция.** Понятие об уровнях психической регуляции функционирования психофизиологических систем человека*.* | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите **у**ровни психической регуляции функционирования психофизиологических систем человека*.* | 1 | 10 |
| 4 | **4-лекция.** Характеристика предстартовых эмоциональных состояний. Механизмы их возникновения | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и опишите методы суггестивной психологии в регуляции психофизических и психических состояний спортсмена. | 1 | 10 |
| **СРМ 2.**  Напишите реферат и выступите с докладом на тему: Психологические методы саморегуляции при физическом перенапряжении. = *Доклад в виде реферата.* | 1 | 20 |
| 5 | **5-лекция.** Причины возникновения эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности. Состояния спортсмена, связанные с оценкой результатов его деятельности | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и опишитемеханизмы саморегуляции спортсменов при психосоматических нарушениях. | 1 | 10 |
| Устный опрос по 5 пройденным темам |  | 10 |
| **Рубежный контроль 1** |  | **100** |
| 6 | **6-лекция.** Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов. Понятие «психическая надежность». | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и раскройте методы и приемы интеллектуальной *с*аморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
| **СРМ 3.**  Охарактеризуйте и раскройте методы совладания психическими состояниями и процессами при стрессах. = *Презентация.* | 1 | 20 |
| 7 | **7-лекция.** Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена. Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности спортсмена. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Опишите методы и приемы интеллектуальной ***с***аморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
| 8 | **8-лекция.** Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности. Понятие и методы психорегуляции. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите механизмы психической психологической саморегуляция в жизненных трудностях. | 1 | 10 |
| 9 | **9-лекция.** Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйтеметоды и перечислите способы совладания при стрессовых ситуациях. | 1 | 10 |
| **СРМ 4.** Напишитереферат по выбору, по конкретной психологической теории интеллектуальной и мотивационной саморегуляции личности. = *Реферат.* | 1 | 20 |
| 10 | **10-лекция.** Методика саморегуляции Л. Персиваля. Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Подготовьте тест (либо анкету) по моральной саморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
| Составить кейс «Современная саморегуляция в психологии спорта». Устный опрос по 5 пройденным темам. |  | 10 |
|  | **Midterm Exam** |  | **100** |
| 11 | **11-лекция.** Десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите методы саморегуляции спортсменов при соревнованиях**.** | 1 | 10 |
| **СРМ 5.** Перечислите методы саморегуляцции личности при проведении психологической помощи*. = Презентация* | 1 | 20 |
| 12 | **12-лекция.** Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унесталя. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите саморегуляцию при жизненных трудностях (неудачах, проигрышах, травмах). | 1 | 10 |
| 13 | **13-лекция.** Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева. Механизмы биологической обратной связи (БОС). | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Перечислите и охарактеризуйте методы проведения психотренинга по развитию саморегуляции личности. | 1 | 10 |
| 14 | **14-лекция.** Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции на этапах многолетней подготовки. Методика развития навыков психорегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовки. | 1 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Охарактеризуйте и опишите научные концепции и теории нравственной саморегуляции личности спортсмена. | 1 | 10 |
|  | **СРМ – 6.** Напишите эссе на тему: Особенности и различия в психологической саморегуляции у спортсменов: шахматистов, боксеров, футболистов. = *Эссе.* | 1 | 20 |
| 15 | **лекция-15.** Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов. Классификация и характеристика методов диагностики психических  состояний человека. | 2 | 0 |
| **семинарское занятие.**  Дайте описаниеволевой регуляция личности спортсмена. | 1 | 10 |
| Письменный опрос по пройденным темам |  | 10 |
| **Рубежный контроль 2** |  | **100** |
| **Экзамен** |  |  | **100** |
| **Итого** |  |  | **100** |

Преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутов А.Э.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мадалиева З.Б.

Председатель методического

бюро факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кабакова М.П.