

АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического совета  
АОУ УР «РОЦОД»  
Протокол № 3 от 24.08. 2020г.

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета  
АОУ УР «РОЦОД»  
Протокол № 5 от 27.08. 2020г.

РАССМОТРЕНО

На заседании Экспертного совета  
АОУ УР «РОЦОД»  
Протокол № 3 от 27.08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АОУ УР «РОЦОД»

Р.Р. Бякова

Приказ № 102/08 от 27.08. 2020г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Soft-skills одаренных спортсменов»**

Возраст детей 14-17 лет  
Срок реализации – 23 недели

**Разработчик:** Львов Денис Евгеньевич,  
кандидат психологических наук, доцент  
кафедры социальной психологии и  
конфликтологии УдГУ

Ижевск  
2020

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Soft-skills одаренных спортсменов» физкультурно-спортивной направленности, имеет продвинутый уровень сложности и ориентирована на оценку и развитие одаренности учащихся спортивных школ в области спорта.

*Социальный заказ.* Одним из метапредметных результатов, достижению которых придается большое значение в спортивных организациях, является формирование у спортсменов таких надпрофессиональных навыков, как управление эмоциональными состояниями, что обеспечивает их способность мобилизоваться на тренировочную и соревновательную деятельность и оперативно восстанавливаться после нее. На решение этих задач направлена дополнительная общеобразовательная программа «Soft-skills одаренных спортсменов».

*Актуальность программы* «Soft-skills одаренных спортсменов» заключается в том, что она ориентирована на приобщение спортсменов к деятельности, направленной на развитие их навыков саморегуляции. Эти гибкие навыки помогут спортсменам лучше адаптироваться к тренировочному процессу, а также, повышать свои спортивные результаты за счет снятия предстартового соревновательного напряжения. При бережном отношении спортсменов к своим эмоциональным состояниям повышается их мотивация к спортивным занятиям, улучшаются результаты спортивной деятельности, появляется позитивный эмоциональный настрой. Спортсмены смогут приводить себя в оптимальные психические состояния, которые влияют на повышение качества и результативность спортивной деятельности.

**Цель программы** – формирование способности спортсменов к эффективной саморегуляции в условиях тренировок и соревнований через их вовлечение в специальные психологические тренинги с использованием медико-биологического оборудования.

### **Задачи:**

1. Оценка способности одаренных спортсменов к саморегуляции в условиях спортивной деятельности.
2. Развитие способностей к управлению своими эмоциональными состояниями.
3. Обучение современным техникам самовнушения, само настроя и управления спортивным стрессом.
4. Научная оценка эффективности использования спортсменами различных техник саморегуляции в условиях спортивной деятельности.

Программа составлена на основе учебного пособия Щербатых Ю. В. «Психология стресса и методы коррекции». – СПб.: Питер, 2010. Программы тренировки методов саморегуляции, изложенных в учебно– методическом пособии Львов Д.Е. «Тренинг толерантности. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет» 2013. Программы МАСПВ предложенной в учебно – методическом пособии Львов Д.Е. «Метод активного социально – психологического воздействия». Ижевск, 2007

*Адресаты программы.* Программа предназначена для обучающихся-спортсменов в возрасте 14-17 лет, занимающихся в спортивных школах и обучающихся по образовательным программам дополнительного образования детей.

*Отличительная особенность* программы состоит в использовании при обучении спортсменов специального оборудования, позволяющего проводить тренировку навыков

саморегуляции с использованием технологии БОС (биологической обратной связи). Подобных программ в учебных планах спортивных школ не существует.

Программа «Soft-skills одаренных спортсменов» направлена на формирование метапредметных умений, навыков, способов деятельности, которыми должны овладеть спортсмены, на развитие способностей к саморегуляции, для повышения качества жизни спортсмена и достижения им более высоких и стабильных результатов. Программа предполагает освоение спортсменами эффективных способов контроля эмоций в условиях сильных нагрузок и перенапряжения. Участие в программе позволит обучиться спортсменам новым техникам снятия нервного перенапряжения, а также поднять на новый уровень психологическую устойчивость, уверенность в себе, своих силах и действиях.

*Объем и срок освоения программы.* Программа «Soft-skills одаренных спортсменов» рассчитана на 6 месяцев обучения (23 недели) и предусматривает 2 часа в неделю. Учебный объем программы – 46 часов.

*Состав группы.* Группы могут быть одно- или разновозрастными, смешанными или однополыми. Количество спортсменов в группе 10 – 12 человек.

При реализации программы используются следующие *формы обучения*:

- коллективные (фронтальные);
- групповые (звеньевые);
- индивидуальные.

*Методы обучения:*

- словесные (беседы, диалог, рассказ, консультация, дискуссия);
- наглядные (экскурсия, наблюдения групповых процессов в лаборатории, таблиц, фотографий и т.п.);
- исследовательские (лабораторные и экспериментальные занятия, практические работы);
- проблемное обучение.

По окончании изучения программы «Soft-skills одаренных спортсменов» обучающиеся могут продолжить обучение в других научно-исследовательских программах в направлении «спорт».

## **2. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

1. Формировать стремление к высоким спортивным достижениям; уверенности в себе.
2. Формировать ответственное отношение к тренировочному процессу, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

### **Предметные результаты**

1. Уметь критически оценивать информацию, поступающую извне, анализировать её и проверять на достоверность
2. Уметь управлять стрессовыми состояниями в период интенсивной тренировочной нагрузки.
3. Уметь плавно организовать выход из упражнений аутогенной тренировки.
4. Уметь эффективно использовать самовнушение в условиях соревновательной деятельности.

### **Метапредметные результаты**

1. Эффективно оценивать индивидуальные способности к саморегуляции и самовнушению.
3. Эффективно достигать поставленных целей в тренировочном процессе.
4. Уметь принимать своевременные и оптимальные решения на основании проведенной аналитической работы.
5. Уметь создавать среду, обеспечивающую достижение наилучших результатов для спортивной команды.
6. Уметь эффективно работать в команде.

### **3. Организационно-педагогические условия**

Кабинет должен быть оборудован проектором, ноутбуком, лабораторным оборудованием.

Для подключения аппаратуры и других технических средств обучения в лаборатории должны предусматриваться не менее 3-х штепсельных розеток: одна - у классной доски, другая - на противоположной от доски стене лаборатории, третья - на стене, противоположной окнам.

В кабинете необходимо предусмотреть рациональное размещение проекционной аппаратуры.

#### 4. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение. Знакомство с возможностями оборудования «Реактор» (с биологической обратной связью)</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Тестирование
1.1	Практика научной оценки и развития гибких навыков в области саморегуляции	1	1		
1.2	Знакомство с оборудованием «Реактор» (с биологической обратной связью)	2		2	
<b>2.</b>	<b>Оперативные способы оценки индивидуальной способности спортсмена к саморегуляции и самовнушению.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение оценочных упражнений
2.1	Знакомство с методикой оценки способности спортсмена к саморегуляции.	1	1		
2.2	Практическая работа «Способы работы с методикой «Эксперимент»	2		2	
<b>3.</b>	<b>Методика «Улыбка Будды»: управление стрессовыми состояниями в период интенсивной тренировочной нагрузки.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение оценочных упражнений
3.1	Знакомство с методикой «Улыбка Будды».	1	1		
3.2	Практическая работа «Тренировка навыков произвольной релаксации»	2		2	
<b>4.</b>	<b>Методики выхода из аутогенной тренировки.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение оценочных упражнений
4.1	Знакомство с методикой «Выход».	1	1		
4.2	Практическая работа «Тренировка навыков произвольного выхода из аутогенной тренировки»	2		2	
<b>5.</b>	<b>«Методика Джекобсона»: эффекты и нюансы.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение оценочных упражнений
5.1	Знакомство с методикой Джекобсона	1	1		
5.2	Практическая работа «Тренировка навыков произвольного расслабления».	2		2	
<b>6.</b>	<b>Методика выхода из аутогенной тренировки: визуализация тонизирующих образов.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение оценочных упражнений
6.1	Знакомство с методикой «Стадион».	1	1		
6.2	Практическая работа «Тренировка навыков визуализации тонизирующих	2		2	

	образов для выхода из аутогенной тренировки».				
<b>7.</b>	<b>«Методика Сильвы»: управление эмоциональным состоянием перед стартом.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение оценочных упражнений
7.1	Знакомство с «Методикой Сильвы».	1	1		
7.2	Практическая работа «Тренировка навыков эффективного самовнушения в условиях соревновательной деятельности».	2		2	
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	Итоговое тестирование по методикам саморегуляции и тренировка на комплексе «Реактор» (БОС)
8.1	Подведение итогов и обобщение знаний, полученных за год, оценка эффективности управления психофизиологическими и эмоциональными состояниями спортсменов.	25		25	
	<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	

## **5. Формы аттестации**

**Формы текущего контроля:** тестирование, выполнение оценочных упражнений,

**Форма итогового контроля:** итоговое экспериментальное тестирование по методикам саморегуляции на комплексе биологической обратной связи «Реактор»



## **6. Содержание программы дополнительной общеразвивающей программы «Soft-skills одаренных спортсменов»**

### **1. Введение. Практика научной оценки и развития гибких навыков в области саморегуляции.**

*Теория:*

На первом занятии спортсмены знакомятся с особенностями программы и с возможностями оборудования «Реактор» (с биологической обратной связью).

*Практика:*

Экскурсия в лабораторию нейрокогнитивных исследований АМОУ УР «РОЦОД», знакомство с комплексом «Реактор» (с биологической обратной связью).

### **2. Оперативные способы оценки индивидуальной способности спортсмена к саморегуляции и самовнушению.**

*Теория:*

Знакомство с теорией психологического самовнушения и теорией эмоциональной саморегуляции.

*Практика:*

Методика «Эксперимент»

В начале программы для иллюстрации воздействия самовнушения на регулятивные процессы участники включаются в эксперимент. Спортсмены объединяются в пары. Один из участников пары поднимает правую руку в сторону вверх и держит ее на уровне плеча. Он произносит вслух: «Не могу», представляя, что не может сопротивляться давлению другого участника. Второй участник сильно «давит» двумя руками на руку первого и стремится привести ее в положение вдоль туловища второго участника. Затем эксперимент необходимо повторить с одним изменением. Участник № 1 произносит: «Могу!», представляя, что ему легко противостоять действиям участника № 2. Такой простой эксперимент позволяет наглядно продемонстрировать возможности самовнушения.

### **3.Методика «Улыбка Будды»: управление стрессовыми состояниями в период интенсивной тренировочной нагрузки.**

*Теория:*

Знакомство с техникой «Улыбка Будды» и «маска релаксации»

*Практика:*

Тренер предлагает участникам описать свои переживания и ощущения, которые возникали в процессе выполнения упражнения. Тренер рекомендует пассивно наблюдать за позитивными изменениями (ощущения тяжести и теплоты, легкость тела, прохлада лба, истомы), а также избегать элементов упражнения, которые вызывают дискомфортные

ощущения. Так, например, у некоторых участников, растягивание губ (беззвучное произношение звука «ы») вызывает смех либо излишнее напряжение круговых мышц рта. В таких случаях тренер рекомендует выполнять только вторую часть упражнения (беззвучное произношение звука «тэ»).

#### **4. Методики выхода из аутогенного состояния.**

*Теория:*

Приемы перехода из одного состояния в другое.

*Практика:*

Инструкция: для выхода из аутогенного состояния необходимо последовательно выполнить несколько фаз:

- Перестаньте выполнять инструкцию занятия и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из аутогенного состояния.
- Медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле.
- Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей.
- Дождитесь окончания очередного выдоха.
- Сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх.
- Сделайте паузу продолжительностью около 1-2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода.
- Одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.

Методические рекомендации

1. Во время выхода из аутогенного состояния следует максимально сосредоточить внимание участников на энергии, силе, которые возникли в процессе занятия. Необходимо указать участникам на то, что к каждой следующей фазе нужно переходить только после того, как была закончена предыдущая фаза.
2. Участникам, склонным к повышенному артериальному давлению, во время выхода нужно концентрироваться на умиротворении и спокойствии. Участникам, склонным к пониженному артериальному давлению, надо сосредоточиться на бодрости, заряженности энергией, ощущении озноба вдоль позвоночника.
3. Упражнение может проводиться сразу за упражнением «улыбка Будды» без рефлексии опыта первого упражнения. Как правило, упражнение вызывает только положительные отзывы. Чаще участники говорят о приливе бодрости после упражнения «потягивание».

## 5. «Методика Джекобсона»: эффекты и нюансы.

### *Теория:*

Знакомство с методикой «Джекобсона» и ее преимуществами.

### *Практика:*

Участники располагаются максимально удобно (либо в положении сидя, либо лежа). Тренер демонстрирует правильный вариант упражнения, участники повторяют и наблюдают за своими ощущениями. Для демонстрации и более легкого запоминания методики участниками, предлагается алгоритм «четыре четверки»:

1-я «четверка» - на четыре счета осуществляется напряжение группы мышц;

2-я «четверка» - на четыре счета осуществляется удержание выбранного уровня напряжения группы мышц;

3-я «четверка» - на четыре счета осуществляется расслабление группы мышц;

4-я «четверка» - на четыре счета участники наблюдают за изменениями в ощущениях.

### Методические рекомендации

1. В дальнейшем при использовании этой методики можно немного изменить предложенный алгоритм в зависимости от ощущений, которые возникают у человека в процессе выполнения этого упражнения. Например, можно увеличить время наблюдения за изменениями в ощущениях, пассивно концентрируясь на них, либо выполнять упражнение в более медленном (быстром) темпе.

2. Рекомендуемый порядок выполнения упражнения:

- Кисти и предплечья – сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
- Верхние мышцы рук – вдавить локти в спинку стула или кровать.
- Лоб – поднять брови.
- Глаза, нос, щеки – зажмурить глаза, наморщить нос.
- Рот, подбородок, шея – осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
- Шея и плечи – вдавить подбородок в область адамова яблока.
- Средняя часть туловища – медленно, глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, свести лопатки сзади и прогнуть спину.
- Ноги – поднять ноги, пальцы направлены к полу.
- Ноги – поднять ноги, пальцы направлены к потолку.

3. Методику рекомендуют начинать с нескольких глубоких вдохов и выдохов, что позволяет настроиться на занятие и сосредоточиться на телесных ощущениях. Затем участники вызывают у себя контролируемые ощущения релаксации с помощью попеременного напряжения и расслабления различных мышечных групп. После упражнения рекомендуется в течение нескольких секунд держать глаза закрытыми и сконцентрироваться на телесных ощущениях. Если вы почувствуете какое-либо напряжение в мышцах, можно дополнительно напрячь и расслабить эту группу мышц. Однако не следует стремиться, чтобы все мышцы расслабились одинаково.

4. В процессе обсуждения результатов упражнения тренеру важно побудить участников к тщательному сравнению эффектов уже двух методик релаксации. Обмен мнениями о специфике методик позволяет участникам соотнести свои ощущения с ощущениями других людей и, что самое важное, принять решение о самостоятельной работе над навыками психологической саморегуляции.

5. Преподаватель должен информировать участников о дополнительных рекомендациях, способствующих более эффективному овладению методикой Джекобсона и получению более комфортных ощущений в процессе ее выполнения.

- Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли. Если перед началом упражнения в той или иной группе мышц ощущается боль – например, в шее, спине, лицевые боли, - то будьте особенно осторожны. Напрягайте эти мышцы очень бережно, следите за ощущениями и продолжайте лишь в том случае, если последовательное напряжение и расслабление будут облегчать боль. Если боль от напряжения усиливается, остановитесь. Перейдите к другой группе мышц. Расслабленность, которую вы создадите в других мышцах, позже распространится и на группу хронически напряженных мышц.

- По ходу упражнений обращайтесь внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах.

- Не засыпайте во время упражнения. Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности. Не стоит осваивать эту технику только для того, чтобы заснуть.

## **6. Методика выхода из аутогенного состояния: визуализации тонизирующих образов.**

*Теория:*

Знакомство с теорией аутогенной тренировки.

*Практика:*

В процессе выполнения упражнения «Стадион» спортсмены представляют события, которые описывает тренер.

Инструкция: «В нашем городе объявлен день оздоровительного бега. Каждый может выбрать для себя место для пробежки и дистанцию. С утра вокруг слышна веселая

музыка. Вы решаетесь принять участие в этом празднике. Вы с удовольствием надеваете спортивную форму, кроссовки. Закрываете дверь вашей квартиры и очень легко сбегаете по лестнице вниз. На улице вы присоединяетесь к группе спортсменов. Все вместе вы подходите к стадиону. Вы слышите, как судья объявляет номер забега и его участников, выстрел стартового пистолета и гул болельщиков на стадионе. Вы решаете тщательно подготовиться к старту. Вы начинаете легкую разминку: вы побежали по дорожке стадиона. Вы чувствуете силу мышц своих рук и ног. Вы легко и ритмично отталкиваетесь носками стоп от покрытия беговой дорожки. Вы чувствуете, что достаточно хорошо размялись. Вы готовы пробежать стометровую дистанцию и победить в забеге. Вы встаете на старт. Оглядываете своих соперников и чувствуете в себе силы пробежать быстрее всех. Судья дает команду (Пауза):

- На старт (Пауза).
- Внимание (Пауза).
- Марш (Пауза).
- Вы бежите очень быстро. Почти летите. Хоп-хоп-хоп.
- Мощно толкаете свое тело вперед быстро-быстро-быстро.
- Вы помогаете себе руками чаще-чаще-чаще.
- Вы обгоняете всех, вы видите линию финиша еще-еще-еще...
- Финиш. Открывайте глаза.

#### Методические рекомендации

1. Преподавателю необходимо знать, что упражнение «Стадион» разработано с учетом механизма идеомоторного акта. Представляя образ бегущего человека, участники совершают микродвижения рук и ног. Результатами упражнения является повышение мышечного тонуса, учащение дыхания и сердцебиения, а самое важное – появление состояния бодрости.

2. После выполнения упражнения, тренер предлагает рассказать участникам о своих ощущениях. Действительно ли участники чувствуют бодрость во всем теле. В ходе обсуждения важно сравнить ощущения участников, которые возникали у них в процессе выполнения упражнения «Стадион» с ощущениями в упражнении «Потягивание». Поляризация мнений в группе по поводу эффективности того или другого варианта выхода из аутогенного состояния является началом изменения установки на использование методик на своем рабочем месте.

3. Преподаватель должен замечать участников, чувствительных к воздействию тонизирующими образами. Такие участники очень активно описывают свои «непередаваемые ощущения». Другие участники обращают внимание на появление перевозбуждения либо, наоборот, констатируют полное отсутствие бодрости. Тренеру важно выслушать всех и каждому участнику предложить индивидуальные рекомендации.

Первых – похвалить и порадоваться тому, что они познакомились с методикой, которая позволит им избавляться от сонливости на рабочем месте. Вторым – либо дозированно использовать этот прием, либо отказаться от него. Третьим – ограничиться техникой «потягивания».

## **7. «Методика Сильвы»: управление эмоциональным состоянием перед стартом.**

*Теория:*

Знакомство с теорией управления эмоциональным состоянием.

*Практика:*

Инструкция по методике: «Когда я досчитаю до нуля, я полностью расслаблюсь» - эту фразу необходимо произносить перед началом счета, после 75,50,25 и 10 счета. Далее следует медленный и монотонный обратный счет от 100 до 0. По завершении счета нужно произнести: «Я досчитал до нуля, я полностью расслаблен». Спустя 3-минутной паузы тренер произносит текст для самовнушения. Участники беззвучно повторяют фразы текста: «Я полностью расслаблен. Когда я оказываюсь участником конфликта, я чувствую в себе силы терпеливо способствовать его разрешению. Я терпеливый, спокойный и уравновешенный человек. В конфликтной ситуации я легко контролирую свое поведение, свои эмоции. Я терпеливый, добрый и сильный человек. В конфликтной ситуации мне приятно помогать моему собеседнику справиться с эмоциональным напряжением. Я умею разрешать конфликты. Я терпеливый, спокойный, уравновешенный человек. Я могу снова и снова уверенно разрешать конфликтные ситуации. Я умею обращать внимание на состояние собеседника, на его мнение, на его поведение. Я терпеливый, добрый и сильный человек. Я с большим удовольствием разрешаю конфликтные ситуации». После 3-минутной паузы тренер просит всех участников, каждого в своем темпе, выйти из аутогенного состояния любым из двух вариантов (упражнение «Стадион» или «Потягивание»).

Методические рекомендации

1. Обязательными для обсуждения являются вопросы, связанные с ощущениями участников во время счета и в процессе словесного самовнушения. Как правило, это упражнение участники называют самым эффективным, поскольку именно в процессе обратного счета они достигают наиболее глубокого аутогенного состояния. Участники описывают ощущения прохлады в области лба, теплоты, приятной истомы во всем теле, легкости всего тела либо даже иллюзию его отсутствия (невесомости). В таком состоянии психика наиболее податлива для самовнушения.

2. Важно, чтобы участники попробовали самостоятельно выполнить одно из трех релаксационных упражнений. Любопытно, что в начале следующего тренингового дня участники обычно с удовольствием рассказывают друг другу о своем варианте выполнения упражнений. Например, очень часто участники выполняют упражнения друг за другом, либо комбинируют их. Некоторые участники синхронизируют обратный счет с частотой дыхания достигая большего эффекта. 11.Итоговое занятие

## **8. Подведение итогов и обобщение знаний, полученных за год, оценка эффективности управления эмоциональными состояниями.**

*Теория:*

Повторение материала по методикам психофизиологической саморегуляции

*Практика:*

Тестовая работа по методикам психофизиологической саморегуляции. Участие в лабораторной работе, с использованием оборудования «Реактор» (с биологической обратной связью).

Участники по очереди располагаются у монитора и демонстрируют свои способности по управлению своим эмоциональным состоянием. Для оценки эффективности овладения навыкам саморегуляции, результаты спортсменов, участвующих в программе, сравнивают с результатами спортсменов, которые не принимали участие в учебной программе.

**7. Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы**

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие			II полугодие			Всего учебных недель
	Начало учебного года	15 недель		7 недель	Окончание учебного года		
6 месяцев	сентябрь	У	А	У	ИА	февраль	23

**Условные обозначения:**

У – учебные занятия по расписанию

А – аттестация (текущая, промежуточная)

ИА – итоговая аттестация



## 8.Оценочные материалы

### **Вводное занятие:**

Проводится тестирование по темам: «гибкие навыки в саморегуляции спортсменов» и «методики биологической обратной связи»

### **Модули 2 – 7:**

Оценивается уровень предлагаемых методик на практике.

«Отлично» - усвоены все параметры методики

«Хорошо» - необходима дополнительная тренировка для освоения всех параметров методики

«Удовлетворительно» - возникают сложности с освоением методики, возникает сопротивление учащегося освоению методики.

### **Модуль 8:**

1. Проводится тестирование по теме «методики саморегуляции в спортивной деятельности»

2. Оценка результатов на комплексе «Реактор» (биологическая обратная связь):

«Отлично» - с заданием справился

«Хорошо» - с заданием справился частично

«Удовлетворительно» - необходима дополнительная тренировка

**9.Методические материалы дополнительной  
общеразвивающей программы «Soft-skills одаренных спортсменов»**

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое и материальное оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение	экскурсия, устное изложение	словесные, наглядные, практические, методы	инструкции по ТБ и ПБ, по охране труда при проведении экскурсии, слайд-фильм «Научные открытия в области психологии стресса»	проектор, ноутбук оборудование БОС «Реакор»	Тестирование
2.	Оперативные способы оценки личной способности спортсмена к саморегуляции и самовнушению.	игры, устное изложение, показ презентации, практическая работа	словесные, наглядные, практические, игровые методы	Упражнение «Эксперимент»	проектор, ноутбук.	Выполнение оценочных упражнений
3.	Управление стрессовыми состояниями в период интенсивной тренировочной нагрузки	игры, устное изложение, практическая работа	словесные, наглядные, практические, игровые методы	Упражнение «Улыбка Будды»	проектор, ноутбук.	Выполнение оценочных упражнений
4.	Методика выхода из аутогенного состояния.	игры, устное изложение, экскурсия, практическая работа	словесные, наглядные, практические, игровые методы	Упражнение «Выход»	проектор, ноутбук.	Выполнение оценочных упражнений
5.	«Методика Джекобсона»: эффекты и нюансы.	игры, устное изложение, показ презентаций, экскурсия	словесные, наглядные, практические, игровые методы	Упражнение «Фиксации ощущений в момент произвольного расслабления»	проектор, ноутбук.	Выполнение оценочных упражнений
6.	Методика выход из упражнений аутогенной тренировки: визуализации	игры, устное изложение,	словесные, наглядные, практические, игровые методы	Упражнение «Стадион»	проектор, ноутбук.	Выполнение оценочных упражнений

	тонирующих образов.					
7.	Управление эмоциональным состоянием перед стартом	игры, практические работы, устное изложение	словесные, наглядные, практические, игровые методы	Упражнение «Методика Сильвы».	проектор, ноутбук.	Выполнение оценочных упражнений
8.	Итоговое занятие	подведение итогов, эксперимент	словесные, наглядные и экспериментальные методы.	Эксперимент: оценка уровня развития навыков саморегуляции	проектор, ноутбуки, оборудование БОС «Реакор»	Итоговое тестирование по методикам само и тренировка на комплексе «Реактор» (БОС)

## 10. Список литературы

### Основная учебная литература для обучающихся

1. Куприянов М. К. Изучение стрессоустойчивости личности в условиях промышленного предприятия. – М.: Лаборатория Книги, 2010. – 102 с.
2. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. вузов. – М.: Юрайт, 2011. – 639 с.
3. Столяренко А. М. Психология менеджмента: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 – 456 с.
4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с

### Дополнительная учебная литература для обучающихся

1. Биктина Н. Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.
2. Борисова А.Н. День управления стрессом. – СПб.: Антология, 2013. –160 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: практикум по психологии. – СПб.: Питер, 2010. – 336 с.
4. Золотарева К. В. Личностные детерминанты нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенной профессии. – М.: Лаборатория Книги, 2010. – 103 с.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2011. – 782 с.
6. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.
7. Концепции управления человеческими ресурсами: учебное пособие / С. А. Шапиро, Е. К. Самраилова, О.В. Баландина, А. Б. Вешкурова. – М., Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 340 с.
8. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когнито-Центр, 2014. – 203 с.
9. Лукашевич В. В. Менеджмент: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 254 с.
10. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2010. – 250 с.

### Список литературы для педагогов

1. Падун М. А. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 208 с.
2. Саенко Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010. – 232 с.
3. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2010. – 256 с.
4. Стекачева А. Д. Управление конфликтами и стрессами на предприятии. – М.: Лаборатория Книги, 2012. – 155 с.
5. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. – Минск: Вышэйная школа, 2014. – 255 с.
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2010. – 256 с

### Информационное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Soft-skills одаренных спортсменов»

1. <http://www.psychology.ru/>
2. <http://psylib.kiev.ua/>

3. <http://www.lib.ru/PSIHO/>
4. <http://azps.ru/index.html>
5. <http://psylib.myword.ru/index.php?act=home>
6. <http://www.voppsy.ru/news.htm>
7. <http://magazine.mospsy.ru/catalogue.shtml>
8. <http://www.koob.ru/>
9. <http://vocabulary.ru/>
10. <http://vch.narod.ru/index.html>
11. <http://flogiston.ru/>
12. <http://psyjournals.ru/>
13. <http://www.psychology.su/>
14. Слайд-фильмы по темам занятий