

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Психорегуляція у спортивній діяльності

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліни	Кафедра психології і педагогіки
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД513
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3
Форма поточного контролю	екзамен
Короткий опис змісту дисципліни	Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до визначення різноманітних психічних станів спортсменів та застосування у професійній діяльності теорії і практики найповніших методів регуляції тих з них, що значуще впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із тих, що їх застосовують в психології взагалі та в психології спорту зокрема. Основні теми: Психічна напруга і перенапруга в спортивній діяльності. Процесуальне та результативне напруження в спорті. Технології релаксації в психорегуляції. Характеристика методів психорегуляції в спорті. Психотерапія та гіпноз в спорті. Саморегуляція в різних стресових ситуаціях. Емоційний досвід осіб, які пережили психотравмівні ситуації. Психотехнічні ігри для засвоєння техніки релаксації.
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні)	ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

	ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК3. Здатність здійснювати науковопедагогічну діяльність у закладах вищої освіти. СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
ПБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Воронова В.І.