

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Психорегуляція у спортивній діяльності

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС89
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	Психічна напруга і перенапруга в спортивній діяльності; процесуальне та результативне напруження та особливості його перебігу у спортсменів; технології релаксації в психорегуляції, диференційна та прогресивна релаксації; теоретичні та практичні основи аутогенного тренування, прості та найвні методи саморегуляції, теоретичні засади АУТ, ПМТ та ІТ; музика в психорегуляції; психотерапія та гіпноз в спорті, Музичне та кольорове супроводження занять психотерапією, психодинамічна терапія, терапія А. Адлера, К. Юнга, К.Роджерса, психодрама, гештальттерапія, когнітивна, сімейна психотерапія, напрями та можливості застосування гіпнозу в спорті; психотехнічні ігри для засвоєння техніки релаксації, самонавіювання і виходу із стану релаксації; психологічний тренінг: ідеомоторне тренування, рішення проблем, тренування наполегливості, тренування концентрації.
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	Здатність до використання у професійній діяльності факторів організаційно-управлінського, соціально-психологічного, медико-біологічного, науково-методичного, інформаційного характеру; розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних методів та технологічних рішень, необхідних для розв'язання задач у сфері фізичної культури і спорту; організації та впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність.
Передумови, що мають бути виконані	Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на другому (магістерському) рівні

здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	вищої освіти: «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту»; «Педагогіка вищої освіти», «Професійно-орієнтована іноземна мова», «Магістерська практика».
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліни	Психології і педагогіки
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Воронова В.І.
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін	Протокол №2 від 25.04.2023 р.