

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: и.о. декана факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 10.10.2022 14:05:12

Уникальный программный код:

e100abf15955d178012e774465d46bdf71e646c

Аннотация дисциплины

Психорегуляция в подготовке спортсменов	
Наименование дисциплины	
(модуля)	
Краткое содержание	Основные понятия и структура психики человека. Психика и личность. Понятие индивид, субъект и личность. Структурные компоненты психики. Психология конституциональных различий. Регуляция психических состояний спортсмена. Психические состояния. Классификация психических состояний. Стресс. Основные причины возникновения стрессовых состояний. Физиологические и биохимические механизмы стресса. Первая помощь при остром стрессе. Эмоционально-волевая составляющая психорегуляции в спорте. Понятие психорегуляции и саморегуляции. Психофизиологические механизмы психорегуляции. Методы психорегуляции в спорте. Аутогенная тренировка. Психомышечная тренировка. Ментальная тренировка. Идеомоторная тренировка. Средства психорегуляции в спорте. Физические упражнения. Дыхательные упражнения. Релаксационные упражнения. Психотехники регуляции психического состояния. Развитие качеств для гармонизации психических состояний. Средства и методы снятия психической и физической усталости в процессе тренировочного процесса. Концентрация внимания. Развитие способности к концентрации внимания. Антистрессовые и психорегулирующие мероприятия. Психодиагностические методики.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов. Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности. Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов.
Трудоемкость, з.е.	3
Форма отчетности	зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	
Основная литература	1. Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко; Сев. Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 115 с., экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература	1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом/Г.Д.Бабушкин.-Омск: Издательство СибГУФК, 2012. - 328 с., экземпляров не ограничено. 2. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности / С.К. Багадирова. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 198 с. - ISBN 978-5-4475-4450-8, экземпляров не ограничено. 3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Горбунов, Г. Д. - Москва: Советский спорт, 2012. - 312 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0572-4, экземпляров не ограничено. 4. Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2, экземпляров не ограничено 5. Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. Профиль «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 172 с., экземпляров неограничено.
---------------------------	---