

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целями освоения дисциплины «Психологические аспекты спортивной деятельности» являются ознакомление с основами техник регуляции предстартовых состояний, структурой самооценки спортсмена и приемами ее стабилизации, гендерных аспектов в спорте и основ построения цели. Воспитательной целью дисциплины является: создание условий для осознания ответственности за собственное поведение, результат тренировочной, соревновательной деятельности, формирование конструктивной системы ценностей, формирование установки на командообразование.
<b>Формируемые компетенции</b>	ПК-13. Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	В результате освоения дисциплины слушатель должен: <b>знать:</b> – теоретические основы работы с предстартовыми состояниями; – гендерные аспекты в спортивной деятельности; – принципы эффективного построения цели; – структуру самооценки спортсмена; <b>уметь:</b> – применять техники оперативной регуляции предстартовых состояний; – учитывать гендерный аспект в тренировочном процессе; – диагностировать уровень самооценки спортсмена; – эффективно выстраивать постановку цели спортсменом в тренировочном процессе; <b>иметь практический опыт (владеть):</b> – техниками регуляции предстартовых состояний; – приемами эффективного управления состоянием спортсмена в зависимости от гендерной составляющей; – техниками и приемами оптимизации и стабилизации самооценки; – техниками эффективной постановки и достижения цели.
<b>Содержание дисциплины</b>	1 Предстартовые состояния 1.1 Предстартовые состояния Классификация предстартовых состояний. Боевая готовность. Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Техники регуляции предстартовых состояний 2 Самооценка спортсмена 2.1 Самооценка спортсмена Структура самооценки. Техники оптимизации самооценки. Техники стабилизации самооценки. 3 Гендерный аспект в спорте 3.1 Гендерный аспект в спорте Гендерный аспект восприятия реальности, учет индивидуальных особенностей в спорте. 4 Эффективная постановка цели в спорте 4.1 Эффективная постановка цели в спорте

	Принципы и правила построения цели. Особенности эффективной формулировки цели.
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет