

УТВЕРЖДЕНО
 Директором ГБПОУ Республики
 Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
 01 марта 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
 ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 «Психологическое сопровождение тренерской деятельности»**

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Компоненты программы		Вид учебной нагрузки	Организация обучения					Всего часов
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
Модуль 1. Психические состояния тренировочной и соревновательной спортивной деятельности.								
Тема 1.1.	Введение. Подходы к изучению функциональных состояний спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.	1					1
		сам. работа	-					-
Тема 1.2.	Психологический подход к изучению функциональных состояний спортсменов. Виды и классы функциональных состояний спортсмена. Физиологический подход к изучению функциональных состояний спортсменов. Оценка степени отклонения функционального состояния спортсменов. Системно-деятельностный подход к	Онлайн- и офлайн- занят.	-					-
		сам. работа	2					2
Тема 1.3.	Характеристика готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.	Онлайн- и офлайн- занят.	-					-
		сам. работа	2					2
Тема 1.4.	Особенности психорегуляции функциональных состояний у спортсменов. Психогигиена спорта.	Онлайн- и офлайн- занят.	2					2
		сам. работа	-					-
Модуль 2. Психодиагностика личностных особенностей спортсмена и тренера.								
Тема 2.1	Профессиональное выгорание тренера. Самодиагностика профессионального выгорания.	Онлайн- и офлайн- занят.		-				-
		сам. работа		2				2
Тема 2.2	Темперамент спортсмена и тренера: точки соприкосновения. Тест Айзенка	Онлайн- и офлайн- занят.		3				3
		сам. работа		-				-
Тема	Методики изучения	Онлайн- и офлайн- занят.		-				-

2.3	эмоциональных состояний.	сам. работа		2				2
Модуль 3. Трудные состояния спортсменов как объект оказания экстренной психологической помощи в спортивной практике								
Тема 3.1	Психология переживаний в спорте.	Онлайн- и офлайн- занят.			1			1
		сам. работа			-			-
Тема 3.2	Классификация эмоциональных состояний спортсмена.	Онлайн- и офлайн- занят.			-			-
		сам. работа			2			2
Тема 3.3.	Состояния монотонии и психического пресыщения у спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.			-			-
		сам. работа			2			2
Тема 3.4.	Стресс-факторы спортивной деятельности.	Онлайн- и офлайн- занят.			2			2
		сам. работа			-			-
Модуль 4. Психологические приемы оказания психологической помощи и самопомощи в спортивной практике.								
Тема 4.1	Понятие и компоненты «Оптимального боевого состояния» (ОБС) спортсмена.	Онлайн- и офлайн- занят.				-		-
		сам. работа				2		2
Тема 4.2	Регуляция психических состояний в спорте.	Онлайн- и офлайн- занят.				3		3
		сам. работа				-		-
Тема 4.3	Методика управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х.М. Алиева.	Онлайн- и офлайн- занят.				-		-
		сам. работа				2		2
Тема 4.4	Методика системного управления стрессом по А.В. Стёганцеву.	Онлайн- и офлайн- занят.				-		-
		сам. работа				2		2
Модуль 5. Мотивационная регуляция функциональных состояний								
Тема 5.1	Мотивы занятий спортивно-соревновательной деятельностью. Характеристика групп мотивов на различных стадиях спортивной деятельности	Онлайн- и офлайн- занят.					-	-
		сам. работа					4	4
Тема 5.2	Мотивационные состояния спортсменов. Управление мотивацией спортсменов.	Онлайн- и офлайн- занят.					-	-
		сам. работа					4	4
Итоговая аттестация							2	2
Всего часов онлайн- и офлайн- занятий			3	3	3	3	2	14
Всего часов самостоятельной учебной работы			4	4	4	6	8	26
Всего часов по программе			7	7	7	9	10	40

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E
Владелец:	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ИОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
Издатель:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru
Срок действия:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	08.04.2022 15:50:37 UTC+03