

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

**Учебный план дополнительной профессиональной образовательной
 программы повышения квалификации
 «Психологическое сопровождение тренерской деятельности»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Формы контроля	Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час				
			максимальная	Самостоятельная работа	Онлайн- и офлайн-занятия	В том числе	
						Теоретические (Google-класс, e-mail)	Лаборат/практич.. (онлайн-, консультации)
Модуль 1. Психические состояния тренировочной и соревновательной спортивной деятельности.							
Тема 1.1.	Введение. Подходы к изучению функциональных состояний спортсменов.	Зач.	1	-	1	1	-
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	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 1.3.	Характеристика готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 1.4.	Особенности психорегуляции функциональных состояний у спортсменов. Психогигиена спорта.	Зач.	2	-	2	1	1
Модуль 2. Психодиагностика личностных особенностей спортсмена и тренера.							
Тема 2.1	Профессиональное выгорание тренера. Самодиагностика профессионального выгорания.	Зач.	2	2	-	-	-

Тема 2.2	Темперамент спортсмена и тренера: точки соприкосновения. Тест Айзенка	Зач.	3	-	3	1	2
Тема 2.3	Методики изучения эмоциональных состояний.	Зач.	2	2	-	-	-
Модуль 3. Трудные состояния спортсменов как объект оказания экстренной психологической помощи в спортивной практике.							
Тема 3.1	Психология переживаний в спорте.	Зач.	1	-	1	1	-
Тема 3.2	Классификация эмоциональных состояний спортсмена.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 3.3.	Состояния монотонии и психического пресыщения у спортсменов.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 3.4.	Стресс-факторы спортивной деятельности.	Зач.	2	-	2	1	1
Модуль 4. Психологические приемы оказания психологической помощи и самопомощи в спортивной практике.							
Тема 4.1	Понятие и компоненты «Оптимального боевого состояния» (ОБС) спортсмена.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 4.2	Регуляция психических состояний в спорте.	Зач.	3	-	3	2	1
Тема 4.3	Методика управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х.М. Алиева.	Зач.	2	2	-	-	-
Тема 4.4	Методика системного управления стрессом по А.В. Стёганцеву.	Зач.	2	2	-	-	-
Модуль 5. Мотивационная регуляция функциональных состояний.							
Тема 5.1	Мотивы занятий спортивно-соревновательной деятельностью. Характеристика групп мотивов на различных стадиях спортивной деятельности	Зач.	4	4	-	-	-
Тема 5.2	Мотивационные состояния спортсменов. Управление мотивацией спортсменов.	Зач.	4	4	-	-	-
		зачет	2				
Итого:			40	26	12	7	5

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 ЙОШКАР-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:	07.04.2022 13:35:20 UTC+03