

Министерство спорта Российской Федерации

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения
квалификации

«Психологические аспекты спортивной подготовки»

группа ЗПА

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в академ. часах всего	Трудоемкость по видам работ в академических часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические		
1	Психологическая характеристика спорта	16	10	4	6	6	Устный опрос
	1.1 Психологические особенности спорта как специфического вида деятельности (Алексеева)	4	2	2		2	
	1.2 Типичные психологические трудности спортсменов на разных этапах подготовки(Алексеева)	6	4		4	2	
	1.3 Ресурсный подход к преодолению стресса в спорте (Лукьянова)	6	4	2	2	2	
2	Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора (Лукьянова)	8	6	2	4	2	Устный опрос
	2.1 Психологические критерии спортивной ориентации и отбора	2	2	2	2		
	2.2 Доступные психодиагностические методики для определения мотивационной готовности к началу и продолжению занятий спортом	6	4		2	2	
3	Основы возрастной психопедагогики спорта (Алексеева)	20	14	8	6	6	Устный опрос
	3.1 Основные понятия возрастной психологии	2	2	2			
	3.2 Подход «от спортсмена»: учет возрастных психологических особенностей спортсменов	14	10	6	4	4	
	3.3 Дифференцированный подход к тренировочному процессу на основе учета психологических показателей спортсменов	4	2		2	2	

4	Психологические ресурсы повышения конкурентоспособности (Авса)	30	20	8	12	10	Устный опрос
	4.1 Психологические детерминанты спортивного успеха: мотивация, спортивно важные психические свойства (спортивно важные качества), индивидуальный стиль деятельности	8	6	2	4	2	
	4.2 Способность к саморегуляции как личностный ресурс спортсмена	10	6	2	4	4	
	4.3 Социально-психологические ресурсы повышения конкурентоспособности спортсменов	12	8	4	4	4	
5	Тренер как средовой ресурс в спортивной подготовке (Таран)	20	14	4	10	6	Устный опрос
	5.1 Психологические особенности деятельности тренера	6	4	2	2	2	
	5.2 Общение как фактор спортивной подготовки	4	2		2	2	
	5.3 «Универсальные» психологические приемы в деятельности тренера	10	8	2	6	2	
6	Родители спортсменов как средовой ресурс в спортивной подготовке (Лукьянова)	10	6	2	4	4	Устный опрос
	6.1 Родители как ресурс или антиресурс спортсменов	6	4	2	2	2	
	6.2 Рекомендации родителям спортсменов	4	2		2	2	
	Итоговая аттестация	4				4	тестирование
	ИТОГО	108	70			38	

