

Учебно-тематический план программы:

В программу обучения включены следующие модули и темы:

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачетом).

№ п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	В том числе		
			лекции	лабор.-семинар.	Самост. работа
1.	Модуль 1. Психические состояния в спорте	22	6	4	12
2.	Тема 1.1. Психические состояния спортсменов	8	2	2	4
3.	Тема 1.2. Психологическое выгорание в спорте	6	2	-	4
4.	Тема 1.3 Агрессия и конфликты в спорте	8	2	2	4
5.	Модуль 2. Психорегуляция в спорте	26	6	8	12
6.	Тема 2.1. Психотехники в спорте.	10	2	4	4
7.	Тема 2.2. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов	8	2	2	4
8.	Тема 2.3. Копинг-стратегии, понятие, назначение в спорте	8	2	2	4
9.	Модуль 3. Индивидуально-психологические особенности спортсмена	24	6	6	12
10.	Тема 3.1. Познавательные психические процессы и их проявления при занятиях физической культурой и спортом	10	2	4	4
11.	Тема 3.2. Тактическое (оперативное) мышление в спорте	8	2	2	4
12.	Тема 3.3. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена и факторы его обуславливающие	6	2	-	4
ИТОГО:		72	18	18	36

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (экзаменом).