

«УТВЕРЖДАЮ»



**Учебный план**  
программы профессиональной переподготовки  
**«Спортивная психология. Методики психологической помощи спортсменам» с присвоением квалификации «Спортивный психолог»**

| №п/п                                          | Наименование дисциплины                                                                                                                                 | Общая трудоемкость, в акад. часах | Работа обучающегося в СДО |              |                      | Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, 3) |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|---------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                                                                         |                                   | Лекции                    | Тестирование | Практические занятия |                                                   |
| Раздел общепрофессиональных дисциплин         |                                                                                                                                                         |                                   |                           |              |                      |                                                   |
| 1                                             | Общая психология                                                                                                                                        | 40                                | 36                        | 2            | 2                    | ДЗ                                                |
| 2                                             | Профессиональная этика в работе психолога                                                                                                               | 34                                | 28                        | 2            | 4                    | 3                                                 |
| 3                                             | Психология личности                                                                                                                                     | 34                                | 30                        | 2            | 2                    | 3                                                 |
| 4                                             | Обязательный врачебный контроль в спорте                                                                                                                | 26                                | 16                        | 2            | 8                    | 3                                                 |
| 5                                             | Социальная психология                                                                                                                                   | 34                                | 30                        | 2            | 2                    | 3                                                 |
| 6                                             | Психодиагностика в спорте                                                                                                                               | 34                                | 20                        | 2            | 12                   | ДЗ                                                |
| 7                                             | Возрастная психология                                                                                                                                   | 34                                | 30                        | 2            | 2                    | ДЗ                                                |
| 8                                             | Введение в клиническую психологию                                                                                                                       | 34                                | 20                        | 2            | 12                   | 3                                                 |
| 9                                             | Основы специальной педагогики и психологии                                                                                                              | 38                                | 24                        | 2            | 12                   | 3                                                 |
| 10                                            | Основы психологического консультирования                                                                                                                | 34                                | 18                        | 2            | 14                   | 3                                                 |
| 11                                            | Основы спортивной психологии                                                                                                                            | 48                                | 20                        | 8            | 20                   | ДЗ                                                |
| 12                                            | Психотерапия: теория и практика                                                                                                                         | 26                                | 22                        | 2            | 2                    | 3                                                 |
| 13                                            | Основы спортивной медицины для фитнес-тренера                                                                                                           | 24                                | 10                        | 4            | 10                   | 3                                                 |
| 14                                            | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни                                                                                                      | 24                                | 16                        | 2            | 6                    | 3                                                 |
| Раздел специальных дисциплин                  |                                                                                                                                                         |                                   |                           |              |                      |                                                   |
| 15                                            | Введение в деятельность спортивного психолога                                                                                                           | 21                                | 15                        | 2            | 4                    | 3                                                 |
| 16                                            | Развитие личности в спортивной деятельности                                                                                                             | 21                                | 15                        | 2            | 4                    | 3                                                 |
| 17                                            | Когнитивные процессы в спорте и их проявления                                                                                                           | 30                                | 20                        | 2            | 8                    | ДЗ                                                |
| 18                                            | Психологическая реабилитация спортсменов после травм                                                                                                    | 26                                | 16                        | 2            | 8                    | 3                                                 |
| 19                                            | Психологическое сопровождение тренерской деятельности                                                                                                   | 38                                | 24                        | 2            | 12                   | ДЗ                                                |
| 20                                            | Психология стресса. Психология кризисных ситуаций в спорте                                                                                              | 32                                | 20                        | 2            | 10                   | ДЗ                                                |
| 21                                            | Психологическая подготовка спортсмена. Психологическое сопровождение спортсмена в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды | 38                                | 24                        | 2            | 12                   | ДЗ                                                |
| 22                                            | Психология судейства                                                                                                                                    | 18                                | 10                        | 2            | 6                    | 3                                                 |
| 23                                            | Особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре                                                                                           | 18                                | 10                        | 2            | 6                    | 3                                                 |
| 24                                            | Причины прекращения занятий физической культурой в фитнес-центре                                                                                        | 20                                | 10                        | 2            | 8                    | 3                                                 |
| 25                                            | Мотивация и эмоции в спортивной психологии                                                                                                              | 26                                | 16                        | 2            | 8                    | 3                                                 |
| 26                                            | Гендерные и возрастные особенности мотивации                                                                                                            | 26                                | 16                        | 2            | 8                    | 3                                                 |
| 27                                            | Диагностика особенностей мотивации                                                                                                                      | 26                                | 14                        | 2            | 10                   | 3                                                 |
| 28                                            | Техники и технологии составления мотивационных программ и их применение                                                                                 | 24                                | 12                        | 2            | 10                   | 3                                                 |
| 29                                            | Организация персонального тренинга                                                                                                                      | 36                                | 16                        | 4            | 16                   | 3                                                 |
| Раздел дисциплин дополнительной специализации |                                                                                                                                                         |                                   |                           |              |                      |                                                   |
| 30                                            | Психологические особенности массового спорта и спорта высших достижений                                                                                 | 16                                | 10                        | 2            | 4                    | 3                                                 |
| 31                                            | Психологические особенности личности спортсмена                                                                                                         | 22                                | 16                        | 2            | 4                    | 3                                                 |
| 32                                            | Психологические особенности группы. Командообразование                                                                                                  | 22                                | 16                        | 2            | 4                    | 3                                                 |
| 33                                            | Тренер как лидер спортивной группы. Отношения «тренер-капитан-команда»                                                                                  | 16                                | 12                        | 2            | 2                    | 3                                                 |
| 34                                            | Психологическая диагностика личности и команды                                                                                                          | 26                                | 12                        | 2            | 12                   | 3                                                 |
| 35                                            | Психологическое сопровождение группы в целом и каждого члена индивидуально                                                                              | 24                                | 12                        | 2            | 10                   | 3                                                 |
| 36                                            | Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и последствия                                                                                              | 23                                | 15                        | 2            | 6                    | ДЗ                                                |
| 37                                            | Психогигиена и психорегуляция в спорте                                                                                                                  | 18                                | 10                        | 2            | 6                    | 3                                                 |
| 38                                            | Практикум по спортивной психологии                                                                                                                      | 37                                | 15                        | 2            | 20                   | 3                                                 |
| Итоговая аттестация                           |                                                                                                                                                         | 12                                |                           |              |                      | Итоговый междисциплинарный экзамен                |
| ИТОГО                                         |                                                                                                                                                         | 1080                              |                           |              |                      |                                                   |

**Календарный учебный график**

| Мпп | Наименование дисциплины                                                                                                                                 | Общая трудоемкость, в акад. часах | Учебные недели |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------|
| 1   | Общая психология                                                                                                                                        | 40                                | 1-2            |
| 2   | Профессиональная этика в работе психолога                                                                                                               | 34                                | 2-3            |
| 3   | Психология личности                                                                                                                                     | 34                                | 4              |
| 4   | Обязательный врачебный контроль в спорте                                                                                                                | 26                                | 5              |
| 5   | Социальная психология                                                                                                                                   | 34                                | 6              |
| 6   | Психодиагностика в спорте                                                                                                                               | 34                                | 7              |
| 7   | Возрастная психология                                                                                                                                   | 34                                | 8              |
| 8   | Введение в клиническую психологию                                                                                                                       | 34                                | 9              |
| 9   | Основы специальной педагогики и психологии                                                                                                              | 38                                | 10             |
| 10  | Основы психологического консультирования                                                                                                                | 34                                | 11             |
| 11  | Основы спортивной психологии                                                                                                                            | 48                                | 12-13          |
| 12  | Психотерапия: теория и практика                                                                                                                         | 26                                | 13             |
| 13  | Основы спортивной медицины для фитнес-тренера                                                                                                           | 24                                | 14             |
| 14  | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни                                                                                                      | 24                                | 14-15          |
| 15  | Введение в деятельность спортивного психолога                                                                                                           | 21                                | 15             |
| 16  | Развитие личности в спортивной деятельности                                                                                                             | 21                                | 16             |
| 17  | Когнитивные процессы в спорте и их проявления                                                                                                           | 30                                | 16-17          |
| 18  | Психологическая реабилитация спортсменов после травм                                                                                                    | 26                                | 17             |
| 19  | Психологическое сопровождение тренерской деятельности                                                                                                   | 38                                | 18             |
| 20  | Психология стресса. Психология кризисных ситуаций в спорте                                                                                              | 32                                | 19             |
| 21  | Психологическая подготовка спортсмена. Психологическое сопровождение спортсмена в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды | 38                                | 20             |
| 22  | Психология судейства                                                                                                                                    | 18                                | 21             |
| 23  | Особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре                                                                                           | 18                                | 21             |
| 24  | Причины прекращения занятий физической культурой в фитнес-центре                                                                                        | 20                                | 22             |
| 25  | Мотивация и эмоции в спортивной психологии                                                                                                              | 26                                | 22-23          |
| 26  | Гендерные и возрастные особенности мотивации                                                                                                            | 26                                | 23             |
| 27  | Диагностика особенностей мотивации                                                                                                                      | 26                                | 24             |
| 28  | Техники и технологии составления мотивационных программ и их применение                                                                                 | 24                                | 24-25          |
| 29  | Организация персонального тренинга                                                                                                                      | 36                                | 25-26          |
| 30  | Психологические особенности массового спорта и спорта высших достижений                                                                                 | 16                                | 26             |
| 31  | Психологические особенности личности спортсмена                                                                                                         | 22                                | 27             |
| 32  | Психологические особенности группы. Командообразование                                                                                                  | 22                                | 27-28          |
| 33  | Тренер как лидер спортивной группы. Отношения «тренер-капитан-команда»                                                                                  | 16                                | 28             |
| 34  | Психологическая диагностика личности и команды                                                                                                          | 26                                | 29             |
| 35  | Психологическое сопровождение группы в целом и каждого члена индивидуально                                                                              | 24                                | 29-30          |
| 36  | Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и последствия                                                                                              | 23                                | 30             |
| 37  | Психогигиена и психорегуляция в спорте                                                                                                                  | 18                                | 31             |
| 38  | Практикум по спортивной психологии                                                                                                                      | 37                                | 31-32          |
|     | Итоговая аттестация                                                                                                                                     | 12                                | 33             |