**Продолжительность:**72, 108 часов

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**4 700 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:** Совершенствование (формирование повышенного уровня) компетенции - способен и готов использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований.

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- механизмы формирования психической готовности спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности;

- понимать значимость внедрения в практику современных технологий формирования психической готовности спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности.

**Уметь:**

- подбирать методы психодиагностики для выявления индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена;

- предположить возможность использования современных научно-методических разработок и опыта организаций в сфере физической культуры и спорта.

**Владеть:**

- технологиями организации внедрения в практику спорта новейших технологий, выявления индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и использования результатов исследования в тренировочном процессе и на соревнованиях;

- технологиями оценки результатов инновационной деятельности.

**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 |
|  | **Модуль 1.** Психические состояния в спорте | 22 | 6 | 4 | 12 |
|  | Тема 1.1. Психические состояния спортсменов  | 8 | 2 | 2 |  4 |
|  | Тема 1.2. Психо - эмоциональное выгорание в спорте | 6 | 2 | - |  4 |
|  | Тема 1.3Агрессия и конфликты в спорте | 8 | 2 | 2 |  4 |
|  | **Модуль 2.** Психорегуляция в спорте | 26 | 6 | 8 | 12 |
|  | Тема2.1. Психотехники в спорте. | 10 | 2 | 4 | 4 |
|  | Тема 2.2. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов | 8 | 2 | 2 | 4 |
|  | Тема 2.3. Копинг-стратегии, понятие, назначение в спорте | 8 | 2 | 2 | 4 |
|  | **Модуль 3.** Индивидуально-психологические особенности спортсмена  | 24 | 6 | 6 | 12 |
|  | Тема 3.1. Познавательные психические процессы и их проявления при занятиях физической культурой и спортом | 10 | 2 | 4 |  4 |
|  | Тема 3.2. Тактическое (оперативное) мышление в спорте | 8 | 2 | 2 |  4 |
|  | Тема 3.3. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена и факторы его обусловливающие | 6 |  2 | - |  4 |
| ИТОГО: |  72 |  18 |  18 |  36 |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (экзаменом).