



Учебный план
программы мини-курса

«Техники релаксации для снятия напряжения»

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Техники релаксации для снятия напряжения	1,5	1,5	—	—	
1.1	<i>Релаксация и этапы ее проведения</i>					
1.2	<i>Релаксационные техники для снятия напряжения</i>					
1.3	<i>Автоанализ стресса</i>					
Итоговая аттестация			0,5			Итоговое тестирование
ИТОГО			2			

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Техники релаксации для снятия напряжения	1,5	1
	Итоговая аттестация	0,5	1