



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 | Релаксация и этапы ее проведения | | | | | |
| 1.2 | Релаксационные техники для снятия напряжения | | | | | |
| 1.3 | Аутоанализ стресса | | | | | |
| 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 |