

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
*«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»*

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Психология и физиология в системе спортивной подготовки	16	8	4	4	Текущий контроль
1.1	Введение в курс Психология и физиология	2	1	-	1	Тестирование. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2	Психологическая подготовка спортсмена. Структура и содержание	3	2	-	1	
1.3	Функциональные состояния в тренировочном процессе и соревновательной деятельности	4	2	-	2	

1.4	Эмоции, психофизиологические состояния в тренировочном процессе и соревнованиях	5	1	4	-	
1.5	Стресс лимитирующие системы организма спортсмена	2	2	-	-	
2	Психофизиологические особенности спортсменов	32	18	6	8	Текущий контроль
2.1	Индивидуальные типологические особенности спортсменов	8	2	4	2	Презентация + доклад 5 мин.
2.2	Психофизиологические особенности спортсменов различных возрастных периодов развития	8	6	-	2	
2.3	Сенситивные периоды развития в спорте	6	4	-	2	
2.4	Физиологические основы формирования и развития двигательных навыков	6	4	1	1	
2.5	Психологические и физиологические особенности ранней спортивной специализации	4	2	1	1	
3	Психофизиологические и психологические методы диагностики спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности	34	7	20	7	Текущий контроль
3.1	Методы оценки физиологических показателей и функциональных резервов спортсмена	10	2	6	2	Презентация + доклад 5 мин

3.2	Определение одаренных спортсменов	10	2	6	2	
3.3	Оценка навыка психической саморегуляции	6	1	4	1	
3.4	Мониторинг психофизиологического состояния спортсмена	4	1	2	1	
3.5	Психологическое тестирование и анкетирование в спорте	4	1	2	1	
4	Методы коррекции неблагоприятных состояний в спорте	24	5	14	5	Текущий контроль
4.1	Методы биологической обратной связи (БОС) в спорте	10	2	6	2	Презентация + доклад 5 мин
4.2	Методы сенсорной стимуляции	8	2	4	2	
4.3	Аутотренинг, идеомоторная тренировка, ментальный тренинг	6	1	4	1	
	Итоговая аттестация	2	-	2	-	Зачет (защита группового проекта)
	ИТОГО	108	38	46	24	