

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Программа повышения квалификации

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Руководитель программы:  
Голуб Ярослав Валерьевич

зав. сектором физиологии спорта, кандидат медицинских наук



# АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на совершенствование профессиональных компетенций тренерского состава и специалистов, работающих со спортсменами в части психологических и физиологических аспектов подготовки спортивного резерва в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Программа позволит сформировать у слушателей теоретические и практические знания, умения, навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности в области оценки и коррекции психофизиологического состояния с использованием программно-аппаратных технологий.

Программно-аппаратные технологии позволяют:

- Регистрировать и оценивать психофизиологические показатели связанные с эффективностью деятельности;
- Осуществлять контроль динамики процессов восстановления организма;
- Повышать эффективность психокоррекционных подходов;
- Оптимизировать психоэмоциональное состояние.

Курс основан на современных разработках ведущих специалистов в секторе физиологии спорта СФБНИИФК



# ПРОГРАММА КУРСА

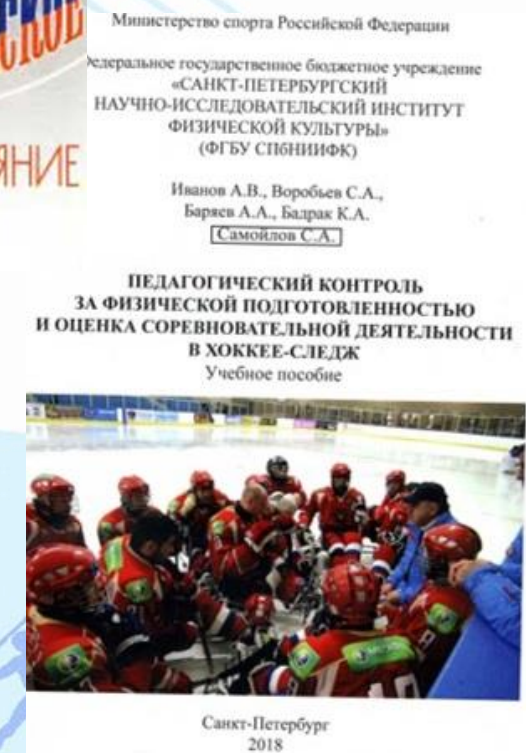
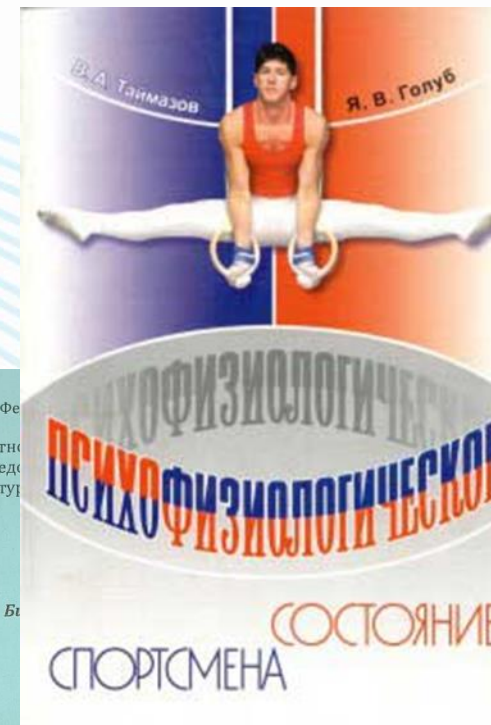
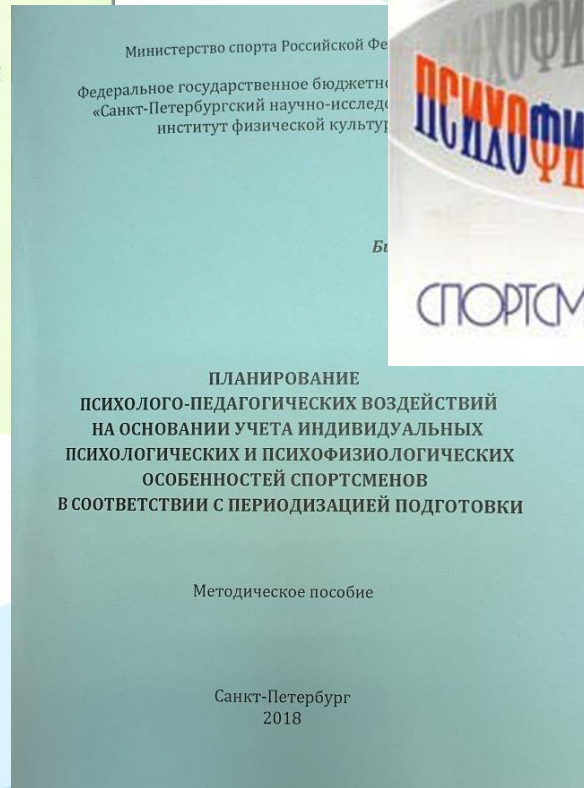
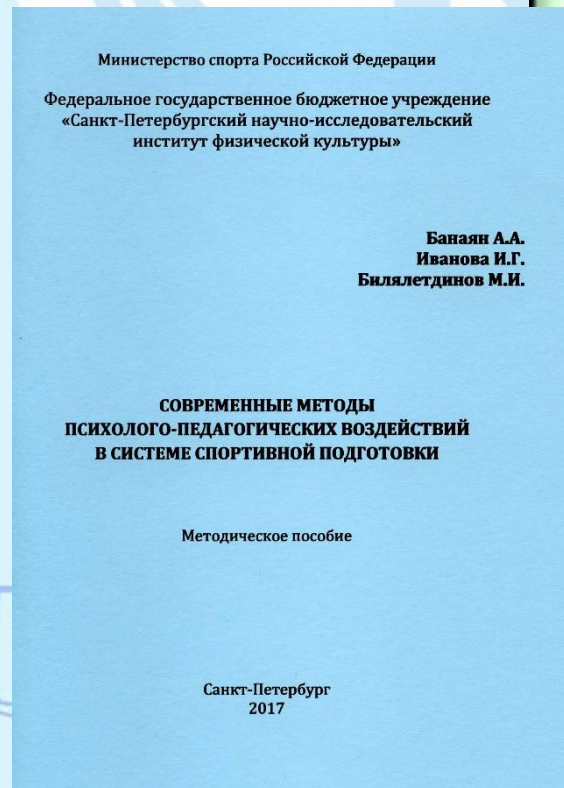
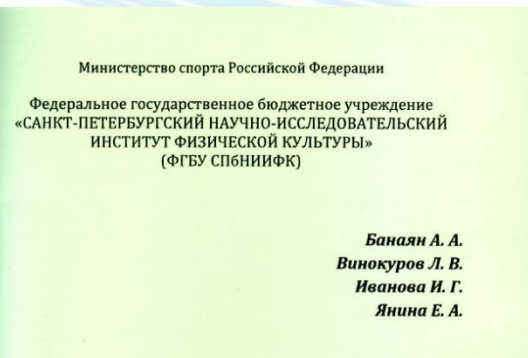
| Наименование разделов, модулей, тем  | Всего часов | Лекции    | Практическая работа | Самостоятельная работа | Тип контроля  |
|--|-------------|-----------|---------------------|------------------------|---------------|
| Модуль 1. Психология и физиология в системе спортивной подготовки  | 16          | 8         | 4                   | 4                      | Текущий       |
| Модуль 2. Психофизиологические особенности спортсменов   | 32          | 18        | 6                   | 8                      | Текущий       |
| Модуль 3. Психофизиологические и психологические методы диагностики спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности | 34          | 7         | 20                  | 7                      | Текущий       |
| Модуль 4. Методы коррекции неблагоприятных состояний в спорте  | 24          | 5         | 14                  | 5                      | Текущий       |
| Итоговая аттестация  | 2           | -         | 2                   |                        | Итоговый тест |
| <b>Итого часов</b>   | <b>108</b>  | <b>38</b> | <b>46</b>           | <b>24</b>              |               |

# ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ



Программно-аппаратные комплексы:  
«Bio-well»; КГР; СИГВЕТ-MSPI; СИГВЕТ-MINDSKIN; LINGVOSTIM; BrainBeat; ПОЛИСПЕКТР.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ



# ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

В ходе освоения программы слушатели познакомятся с современными методами психофизиологической диагностики, обучения спортсменов и коррекции их неблагоприятных состояний. Во время обучения будет представлен разработанный комплекс методов объективной диагностики и контроля текущих психофизиологических состояний спортсменов, раскрыты основные оценочные критерии и принципы составления рекомендаций для построения эффективного тренировочного процесса и повышения качества подготовки спортсменов к соревнованиям.

- Курс ориентирован на формирование новых компетенций в области психологии и физиологии спорта с учетом требований различных видов спорта к организации тренировочного процесса и оптимизации соревновательной деятельности
- Программа поможет тренерам, психологам, преподавателям и спортсменам планировать и проводить тренировочный процесс, а также соревновательную деятельность в соответствии с современными представлениями о подходах к системе оценки и коррекции психофизиологического состояния

По окончании курса повышения квалификации слушателям будут предоставлены современные научно-методические пособия, разработанные на основе обобщенного многолетнего практического опыта работы специалистов ФГБУ СБНИИФК в национальных спортивных сборных командах РФ.