

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор академии физической
культуры и спорта

 Т.А. Степанова
«02» июля 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Прикладные аспекты спортивной подготовки в избранном виде»

(наименование программы)

Вид программы: повышение квалификации

Объем в часах: 72

Форма обучения: очная

Организация обучения: 2 недели

Ростов-на-Дону, 2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки РФ №940 от 19.09.2017г.), и с учетом требований профессионального стандарта "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019г. №191н.

1.1. Цель реализации программы

Цель освоения программы повышения квалификации – обновление теоретических знаний, практических умений и навыков в области спортивной подготовки.

Программа предусматривает следующие задачи изучения:

- овладение универсальными компетенциями;
- овладение профессиональными компетенциями в области спортивной подготовки.

Общие требования к уровню подготовки слушателя:

- имеет высшее/среднее профессиональное образование;
- владеет достаточными теоретическими знаниями в общекультурной и профессиональной деятельности;
- владеет навыками воспитывающего обучения;
- способен показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений, план урока;
- владеет основами методики обучения, способен видеть, выявлять, наблюдать и исправлять ошибки в технике физических упражнений;
- умеет составлять учебную документацию;
- умеет самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями;
- способен самостоятельно анализировать, критически оценивать и использовать получаемую научную информацию;
- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- способен проводить работу по предотвращению применения допинга;
- способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

1.2. Планируемые результаты освоения

Дополнительная профессиональная программа «Прикладные аспекты спортивной подготовки в избранном виде» направлена на достижение следующих **результатов освоения**:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции
Педагогическая	Способен проводить оценку данных физической подготовленности, возрастных особенностей
Педагогическая, воспитательная	Способен проводить анализ индивидуальных программ спортивной подготовки
Тренерская, педагогическая	Способен планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду (спортивной дисциплине) спорта
Тренерская, педагогическая	Способен подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, принадлежностью к функциональному классу, возрастно-половыми и индивидуальными особенностями
Организационно-управленческая	Способен планировать педагогические, медико-биологические, психологические восстановительные мероприятия и антидопинговые мероприятия по периодам и циклам спортивной подготовки

1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:
- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4. Трудоемкость и срок обучения: 72 часа (2 недели).

1.5. Форма обучения и режим занятий: очная форма обучения.

1.6. Язык обучения: русский.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план дополнительной профессиональной программы

«Прикладные аспекты спортивной подготовки в избранном виде»

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Аудиторные, в том числе, часов			Самостоятельная работа, час	Аттестация, час	Форма контроля
			лекции	Лабораторные занятия	Семинарские/практические занятия			
1.	Современная система многолетней спортивной подготовки.	24	8	-	8	8		опрос
2.	Организация и управление тренировкой спортсмена.	24	8	-	8	8		опрос
3.	Особенности функциональной диагностики, фармакологического и диетологического сопровождения спортивной подготовки.	22	8	-	8	6		опрос
Итоговая аттестация		2	-	-	-	-	2	зачет
Итого		72	24	-	24	22	2	зачет

2.2. Календарный учебный график

Трудоемкость программы	72 ч
Нормативный срок освоения программы	2 недели
Режим обучения	6 часов в день, 36 часов в неделю
График проведения занятий в соответствии с расписанием	

I. График учебного процесса						II. Сводные данные по бюджету времени (в неделях)		
Январь/февраль	Март/апрель	Май/июнь	Июль/август	Сентябрь/октябрь	Ноябрь/декабрь	Теоретическое обучение	Подготовка к зачету	Всего
По согласованию с заказчиком	2	-	2					

Дисциплина 1. Современная система многолетней спортивной подготовки (24 ч).

Результаты обучения: повышение квалификации в области планирования и реализации этапов многолетней спортивной подготовки.

Тема 1. Этапы многолетней спортивной подготовки. (лекция 2ч, практич. 2ч, сам.работа 2 ч).

Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки на различных этапах. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов. Принципы соответствия нагрузок. Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.

Тема 2. Динамика спортивных результатов в годичном тренировочном макроцикле и на этапах многолетней подготовки (лекция 4ч, практич. 4ч, сам.раб. 4 ч).

Общая характеристика и особенности построения годичных и полугодовых макроциклов (циклов) процесса спортивной подготовки. Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроциклах процесса спортивной подготовки.

Общая характеристика и особенности построения двух- и четырехлетних макроциклов (циклов) процесса спортивной подготовки. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов. Учет возрастных особенностей спортсменов.

Учет и динамика спортивных результатов. Контроль и динамика общей и специальной подготовки спортсмена.

Тема 3. Отбор и прогнозирование результатов в процессе многолетней тренировки (лекция 2ч, практич. 2ч, сам.работа 2ч).

Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд.

Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования.

Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС. Этапы отбора. Олимпийский и перспективный отбор.

Начальный отбор. Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования. Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Этапы многолетней спортивной подготовки	2

2	Динамика спортивных результатов в годичном тренировочном макроцикле и на этапах многолетней подготовки	4
3	Отбор и прогнозирование результатов в процессе многолетней тренировки	2

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Проблема переноса физических качеств.	2
2	Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.	4
3	Краткосрочный и долгосрочный прогноз в спорте	2

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Современная система многолетней спортивной подготовки»:

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
2. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
3. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
6. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
7. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.
8. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки гребцов.
9. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапах подготовки.
10. Учет возрастных особенностей спортсменов.
11. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
12. Особенности адаптации в ИВС на различных этапах.
13. Система отбора в ИВС.
14. Критерии спортивного отбора на различных этапах.

Дисциплина 2. Организация и управление тренировкой спортсмена (24 ч).

Результаты обучения: повышение квалификации в области организации и управления спортивной тренировкой.

Тема 1. Проблемы взаимосвязи общей и специальной физической подготовки (лекция 2ч, практич. 2ч, сам.работа 2 ч).

Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте. Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.

Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. О соотношении общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема «переноса» двигательных навыков.

Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.

Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.

Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

Тема 2. Оптимизация объемов тренировочной нагрузки (лекция 4ч, практич. 4ч, сам.раб. 4 ч).

Сущность, структура и общая характеристика работоспособности. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов

Тема 3. Индивидуализация тренировки спортсменов (лекция 2ч, практич. 2ч, сам.работа 2ч).

Паспортный и биологический возраст спортсмена. Вариативность и индивидуализация тренировочного процесса. Преимущества и недостатки групповой и индивидуальной работы. Индивидуальный тренировочный план. Индивидуальный подход. Индивидуализация тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Проблемы взаимосвязи общей и специальной физической подготовки	2
2	Оптимизация объемов тренировочной нагрузки	4
3	Индивидуализация тренировки спортсменов	2

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Основные компоненты психологической подготовки.	2
2	Эффективное восстановление работоспособности.	4
3	Проблемы и индивидуализация волевой подготовки.	2

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Организация и управление тренировкой спортсмена»:

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
4. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.
5. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.
6. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
7. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.

8. Сущность разминки и «заминки».
9. Сущность физической подготовки.
10. Общая и специальная физическая подготовка.
11. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
12. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
13. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
14. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
15. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
16. Проблема «переноса» двигательных навыков.
17. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.
18. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.
19. Проблема переноса физических качеств.
20. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей.
21. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
22. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
23. Сущность и общая характеристика «технической подготовки».
24. Этапы технической подготовки.
25. Общие основы и принципы обучения в ИВС.
26. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
27. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
28. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.
29. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.
30. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
31. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.
32. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.
33. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.
34. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
35. Виды физических нагрузок.
36. Нагрузка физическая и функциональная.
37. Психологическая нагрузка.
38. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
39. Индивидуализация тренировки.

Дисциплина 3. Особенности функциональной диагностики, фармакологического и диетологического сопровождения спортивной подготовки (22 ч).

Результаты обучения: повышение квалификации в области функциональной диагностики, фармакологического и диетологического сопровождения спортивной подготовки.

Тема 1. Особенности проведения функциональной диагностики в избранном виде спорта. (лекция 2ч, практич. 2ч, сам.работа 2 ч).

Функциональная диагностика в спортивной подготовке. Способы получения обратной связи от организма во время и после выполнения физических упражнений. Срочная функциональная диагностика: ключевые параметры. Максимальное потребление кислорода и способы оценки. Оценка вестибулярной устойчивости, биомеханические и кинематические характеристики. Биоимпедансный анализ состава тела. Кардиоинтервалометрия. Биохимические показатели в

спортивной тренировке и восстановлении. Психомоторное исследование спортсменов. Приборы и инструменты в обеспечении срочной функциональной диагностики спортсменов.

Тема 2. Фармакологическое обеспечение тренировочного процесса (лекция 4ч, практич. 4ч, сам.раб. 4 ч).

Сущность фармакологического сопровождения спортивной подготовки. Разновидности фармакологического сопровождения. Особенности фармакологического сопровождения при силовой работе. Особенности фармакологического сопровождения тренировок с преимущественной направленностью «на выносливость». Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в спорте и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности. Фармакология и восстановление. Антидопинговые ограничения и ответственность.

Тема 3. Диетологическое обеспечение и восстановительные мероприятия в тренировке спортсмена (лекция 2ч, практич. 2ч, сам.работа 2ч).

Спортивное питание и диетология. Режим питания спортсменов. Особенности организации питания в сборных командах. Диетология с учетом вида спорта и направленностью физических нагрузок. Взаимосвязь спортивной диетологии и фармакологии.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
1	Особенности проведения функциональной диагностики в избранном виде спорта	2
2	Фармакологическое обеспечение тренировочного процесса	4
3	Диетологическое обеспечение и восстановительные мероприятия в тренировке спортсмена	2

Самостоятельная работа

Номер темы	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Максимальное потребление кислорода и кислородный долг как критерии оценки состояния спортсмена	2
2	Контроль и срочная диагностика физической нагрузки	2
3	Разновидности диет с целью регуляции жировой ткани спортсмена	2

Перечень зачетных вопросов по дисциплине «Особенности функциональной диагностики, фармакологического и диетологического сопровождения спортивной подготовки»:

1. Функциональная диагностика в спортивной подготовке.
2. Способы получения обратной связи от организма во время и после выполнения физических упражнений.
3. Срочная функциональная диагностика: ключевые параметры.
4. Максимальное потребления кислорода и способы оценки.
5. Оценка вестибулярной устойчивости, биомеханические и кинематические характеристики.
6. Биоимпедансный анализ состава тела.
7. Кардиоинтервалометрия.
8. Биохимические показатели в спортивной тренировке и восстановлении.
9. Психомоторное исследование спортсменов.
10. Приборы и инструменты в обеспечении срочной функциональной диагностики спортсменов.

11. Сущность фармакологического сопровождения спортивной подготовки.
12. Разновидности фармакологического сопровождения.
13. Особенности фармакологического сопровождения при силовой работе.
14. Особенности фармакологического сопровождения тренировок с преимущественной направленностью «на выносливость».
15. Признаки переутомления и перетренированности.
16. Проблемы реабилитации в спорте и ее конкретное выражение в нагрузках.
17. Профилактика и диагностика перетренированности.
18. Фармакология и восстановление.
19. Антидопинговые ограничения и ответственность.
20. Спортивное питание и диетология.
21. Режим питания спортсменов.
22. Особенности организации питания в сборных командах.
23. Диетология с учетом вида спорта и направленностью физических нагрузок.
24. Взаимосвязь спортивной диетологии и фармакологии.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория: № 247, № 242, № 245, № 240, №239, № 238 (ул. Зорге, 5)	лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория: № 156, №157, № 301, №302, № 317 № 323, №324, № 336 (ул. Зорге, 5)	практические занятия	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска

3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

№ п/п	ФИО преподавателей	Ученое звание, степень, должность	Общий стаж работы, лет	Опыт работы по профилю ДПП
1	Бабаев Магамед Амрах оглы	доцент, к.п.н., доцент	35	10
2	Баршай Владимир Мордухович	профессор, к.п.н., профессор	53	20
3	Белавкина Марина Валерьевна	доцент, к.п.н., доцент	17	8
4	Бондин Виктор Иванович	профессор, д.п.н., зав.кафедрой ТОФВ	42	15
5	Дмитренко Лариса Михайловна	к.б.н., доцент	21	7
6	Жердева Татьяна Федоровна	ст.преподаватель	24	8
7	Капустина Елена Владимировна	к.б.н., доцент	15	8
8	Кириллова Татьяна Георгиевна	доцент, к.б.н., доцент	25	10
9	Клименко Александр Иванович	профессор, к.п.н., профессор	60	12
10	Кривсун Софья Нишановна	доцент, к.п.н., доцент	17	8

11	Лысенко Алла Викторовна	профессор, д.б.н., профессор	29	12
12	Овчинникова Алия Якубовна	доцент, к.п.н., доцент	37	12
13	Пономарева Ирина Александровна	к.м.н., доцент	25	25
14	Почекаева Елена Ивановна	доцент, д.б.н., профессор	30	20
15	Степанова Татьяна Анатольевна	доцент, к.п.н., директор академии ФКиС	29	12
16	Тулупчи Наталья Викторовна	доцент, к.п.н., доцент	36	12
17	Усенко Сергей Владимирович	к.п.н., доцент	17	6
18	Фомин Виктор Леонидович	к.м.н., доцент	24	5
19	Чертов Николай Викторович	доцент, к.п.н., зав.кафедрой спортдисциплин	20	10
20	Чертов Олег Викторович	доцент	18	8
21	Шпакова Вера Анатольевна	доцент, к.п.н., доцент	25	8

3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

3.3.1. Дисциплина 1. Современная система многолетней спортивной подготовки Основная литература:

Основная литература:

1. Бабушкин Г.Д. Интегральная подготовка спортсменов: учебное пособие для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2021. — 100 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. – 5-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020 – 200 с.: ил.
3. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 283 с.
4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин - М.: Спорт, 2016. - 464 с.
5. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / П. В. Квашук. - М., 2003. -227 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 2011. - 479 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 656 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480с.

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>
2. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России. Правовые основы организации и деятельности [Электронный ресурс]: монография / С.Н. Братановский, М.Г. Вулах, М.С. Братановская. — Электрон. текстовые данные. —

- Саратов: Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2012. — 167 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8999.html>
3. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 186 с. — 978-5-9718-0682-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40827.html>
 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
 5. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва) / О.В. Борисова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 272 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>
 6. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>
 7. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
 8. Чертов Н.В., Чертов О.В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательский центр ЮФУ, 2021- 124с.

3.3.2. Дисциплина 2. Организация и управление тренировкой спортсмена.

Основная литература:

1. Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М. А. Аварханов. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2015. — 120 с. — ISBN 978-5-4263-0207-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69997.html>
2. Бабушкин Г.Д. Интегральная подготовка спортсменов: учебное пособие для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2021. — 100 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. — 5-е изд. стереотип. — М.: Спорт, 2020 – 200 с.: ил.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 283 с.
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин - М.: Спорт, 2016. - 464 с.
6. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / П. В. Квашук. - М., 2003. -227 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 2011. - 479 с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
10. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 656 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480с.

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>
 2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 186 с. — 978-5-9718-0682-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40827.html>
 3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
 4. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва) / О.В. Борисова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 272 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>
 5. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>
 6. Чертов Н.В., Чертов О.В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательский центр ЮФУ, 2021- 124с.
- 3.3.3. Дисциплина 3. Особенности функциональной диагностики, фармакологического и диетологического сопровождения спортивной подготовки.**

Основная литература:

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66109.html>
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77241.html>
3. Иорданская, Ф. А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 69 с. — ISBN 978-5-9500184-4-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88476.html>
4. Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 256 с.

- ISBN 978-5-9500181-2-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78349.html>
5. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва: Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-47-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27601.html>
6. Минка, И. Н. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов: учебное пособие / И. Н. Минка. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 122 с. — ISBN 978-5-85094-477-3, 978-5-4497-0136-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85821.html>

Дополнительная литература

1. Гаврилова, Е. А. Клинические и экспертные вопросы электрокардиографии в спортивной медицине: монография / Е. А. Гаврилова. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 272 с. — ISBN 978-5-907225-05-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88514.html>
2. Дёшин, Р. Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине: справочник / Р. Г. Дёшин. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-906839-22-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55553.html>
3. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Ф. А. Иорданская. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104664.html>
4. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров / С. Браун Хармон, Адамс Боб, Гудьонссон Биргир [и др.] ; перевод А. Гнетова, Л. Потанич, М. Прокопьева. — Москва: Человек, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-906131-10-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27602.html>
5. Энн, Кейл Тейпирование в спортивной и клинической медицине / Кейл Энн ; перевод М. Прокопьева. — Москва: Издательство «Спорт», 2015. — 136 с. — ISBN 978-5-9906734-2-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43917.html>

3.3.4. Интернет-ресурсы:

1. <http://www..sfedu.ru>
2. <http://www.academsport.sfedu.ru>
3. <http://www.sport.sfedu.ru>
4. <https://www.iprbookshop.ru/?&accessDenied>

3.3.12. Учебно-лабораторное оборудование:

- метабологграф VO 2000;
- «Глобал М»;
- психофизиолог;
- анализатор состава тела «Медасс»;
- стабиллоплатформа

3.3.13. Программное обеспечение:

- Microsoft Windows, Microsoft Office, Windows CAL's - Государственный контракт № SC-Р/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)

- ABBYY FineReader, ABBYY Lingvo - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Adobe Creative Suite (Photoshop, Illustrator), Adobe Dreamweaver - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Acrobat Professional - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Corel Draw - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- MS Visio Pro - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- MS Visual Studio - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- MathCad - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- 1С: Предприятие - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Matlab - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Maple - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Origin Pro for Multipleusers (Labliscerse) - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Autodesk Academic Edition Suite - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Project Expert 7 - Договор №232.02.02.03-16/57 от 28.11.2017 г., с 28.11.2017 г. (срок использования ПО неограничен)

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, активность на занятиях.

Текущий контроль знаний обучающихся проводится преподавателем, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения опроса и упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения дополнительной профессиональной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме **зачета**. Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения тем программы в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий. Зачет проводится в устной форме, необходимо ответить на 2 вопроса по выбору преподавателя.

Критерии оценивания качества освоения программы по дисциплинам, имеющим форму оценивания зачет.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплин, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплинам, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Перечень зачетных вопросов по итоговой аттестации

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
2. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
3. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
6. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
7. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.
8. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки гребцов.
9. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапах подготовки.
10. Учет возрастных особенностей спортсменов.
11. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
12. Особенности адаптации в ИВС на различных этапах.
13. Система отбора в ИВС.
14. Критерии спортивного отбора на различных этапах.
15. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
16. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
17. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
18. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.
19. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.
20. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
21. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.
22. Сущность разминки и «заминки».
23. Сущность физической подготовки.
24. Общая и специальная физическая подготовка.
25. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
26. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
27. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
28. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
29. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
30. Проблема «переноса» двигательных навыков.
31. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.
32. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.
33. Проблема переноса физических качеств.
34. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей.
35. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
36. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
37. Сущность и общая характеристика «технической подготовки».

38. Этапы технической подготовки.
39. Общие основы и принципы обучения в ИВС.
40. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
41. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
42. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.
43. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.
44. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
45. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.
46. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.
47. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.
48. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
49. Виды физических нагрузок.
50. Нагрузка физическая и функциональная.
51. Психологическая нагрузка.
52. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
53. Индивидуализация тренировки.
54. Функциональная диагностика в спортивной подготовке.
55. Способы получения обратной связи от организма во время и после выполнения физических упражнений.
56. Срочная функциональная диагностика: ключевые параметры.
57. Максимальное потребление кислорода и способы оценки.
58. Оценка вестибулярной устойчивости, биомеханические и кинематические характеристики.
59. Биоимпедансный анализ состава тела.
60. Кардиоинтервалометрия.
61. Биохимические показатели в спортивной тренировке и восстановлении.
62. Психомоторное исследование спортсменов.
63. Приборы и инструменты в обеспечении срочной функциональной диагностики спортсменов.
64. Сущность фармакологического сопровождения спортивной подготовки.
65. Разновидности фармакологического сопровождения.
66. Особенности фармакологического сопровождения при силовой работе.
67. Особенности фармакологического сопровождения тренировок с преимущественной направленностью «на выносливость».
68. Признаки переутомления и перетренированности.
69. Проблемы реабилитации в спорте и ее конкретное выражение в нагрузках.
70. Профилактика и диагностика перетренированности.
71. Фармакология и восстановление.
72. Антидопинговые ограничения и ответственность.
73. Спортивное питание и диетология.
74. Режим питания спортсменов.
75. Особенности организации питания в сборных командах.
76. Диетология с учетом вида спорта и направленностью физических нагрузок.
77. Взаимосвязь спортивной диетологии и фармакологии.

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель образовательной программы – Чертов Н.В.

«02» июля 2021г.



(подпись)

Составитель:

Чертов Н.В., зав.кафедрой спортивных дисциплин, к.п.н., доцент

«02» июля 2021г.



(подпись)