



**Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и  
профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»**

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 7 апреля 2014 г. №193н, и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 «Физическая культура».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства» (код D).

Цель реализации программы	Повышение профессиональной компетентности слушателей в методике построения и управления многолетнего процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов
Трудоемкость программы (в т.ч. аудиторных часов)	72 часа
Категория слушателей	Тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты. К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: – лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта; – лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура»
Планируемые результаты обучения	В результате освоения программы слушатели будут <i>знать</i> : – основные задачи тренировочного процесса макро-, мезо- и микроцикла в системе многолетней подготовки спортсменов; – факторы, лимитирующие спортивную работоспособность; – основные классы лекарственных средств и биологически активных добавок; – основы применения фармакологических средств в различных видах спорта с учетом целей и задач подготовки

	<p>спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы применение фармакологических средств на различных этапах подготовки спортсменов;</li> <li>– закономерности формирования и коррекции психических состояний при занятиях спортом.</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в макро-, мезо-, микроцикле многолетней подготовки спортсменов;</li> <li>– провести коррекцию тренировочного процесса на основе динамики изменений функционального состояния спортсмена;</li> <li>– формулировать конкретные задачи для обоснованного применения различных фармакологических средств и методов восстановления и повышения физической работоспособности с учётом избранного вида спорта, уровня тренированности занимающегося, стадии тренировочного цикла и общего физического состояния организма;</li> <li>– составлять карту фармакологического обеспечения;</li> <li>– подбирать средства управления психическим состоянием спортсменов с учетом личностных особенностей и характера тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными знаниями из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности;</li> <li>– навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>– методами подбора соответствующих фармакологических препаратов, в зависимости от вида спорта, этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена;</li> <li>– приемами управления психическим состоянием спортсмена</li> </ul>
Содержание программы	<p>Раздел 1 Планирование и построение тренировочного процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта</p> <p>1.1 Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта (периоды и этапы тренировки)</p> <p>1.2 Планирование тренировочного процесса в макро-, мезо- и микроциклах</p> <p>Раздел 2 Комплексный контроль и управление тренировочным процессом</p> <p>2.1 Виды комплексного контроля</p> <p>2.2 Контроль показателей тренировочных и соревновательных воздействий</p> <p>2.3 Контроль функционального состояния подготовленности спортсмена</p> <p>2.4 Современные лабораторные методики контроля уровня функционального состояния спортсменов</p>

	<p>2.5 Оценка функционального состояния спортсмена на разных этапах тренировочного процесса в избранном виде спорта</p> <p>Раздел 3 Фармакологическая поддержка спортсменов</p> <p>3.1 Общая стратегия фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Основные группы лекарственных средств</p> <p>3.2 Основы антидопингового обеспечения</p> <p>3.3 Фармакологическое обеспечение по видам спорта. Цели фармакологической поддержки на разных этапах подготовки</p> <p>3.4 Спортивное питание</p> <p>Раздел 4 Предстартовая подготовка спортсмена</p> <p>4.1 Взаимоотношения в системе тренер-спортсмен</p> <p>4.2 Саморегуляция в спорте</p>
Итоговая аттестация	Зачет
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного образца