



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

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Современные методики контроля уровня функциональной подготовленности
спортсменов в избранном виде спорта»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные методики контроля уровня функциональной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта» 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 «Современные методики контроля уровня функциональной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства» (код D).

<p>Цель и задачи реализации программы</p>	<p>Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области медико-биологического и психологического контроля уровня функциональной подготовленности спортсменов различного возраста, пола и уровня квалификации в избранном виде спорта</p> <p>Задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Изучение возрастных и гендерных особенностей и закономерностей психического и физического развития, развития физических качеств и формирования двигательных навыков на основе современных данных спортивной науки.2. Изучение медико-биологических и психологических основ тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта на основе современных данных спортивной науки.3. Овладение современными комплексными методиками контроля функциональной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта на основе теоретико-методологической подготовки.4. Использование информации психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля состояния здоровья и уровня функциональной подготовленности занимающихся избранным видом спорта для планирования и коррекции учебно-тренировочных планов.5. Изучение основных принципов обоснованного применения различных фармакологических средств и методов восстановления и повышения физической работоспособности занимающихся избранным видом спорта
---	---

Трудоемкость программы (в т.ч. аудиторных часов)	72 часа
Категория слушателей	<p>Программа предназначена для тренеров, старших тренеров, тренеров-преподавателей, старших тренеров-преподавателей.</p> <p>К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>В результате освоения программы слушатель должен:</p> <p><i>усовершенствовать следующие необходимые знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – медицинских, возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим подготовку в группах на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – основ биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – методик массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; – психологических особенностей обучающихся с учетом возраста; – порядка допинг-контроля; <p><i>усовершенствовать следующие необходимые умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; – использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности; – проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсменов на различных этапах спортивной подготовки; – проводить методически обоснованный отбор в группы этапа спортивного совершенствования; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов; – проводить методически обоснованный отбор обучающихся в спортивную команду различного уровня по избранному виду спорта; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, тренировочного и соревновательного процесса, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки; – выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации.
Содержание программы	<p>Раздел 1 Современные проблемы теории и методики физической культуры и спорта в избранном виде спорта</p> <p>Раздел 2 Морфо-функциональные основы спортивной тренировки детей и подростков в избранном виде спорта на различных этапах онтогенеза</p> <p>2.1 Физиологические и гендерные основы тренировки в</p>

	<p>зависимости от ее направленности и доминирующих физических качеств</p> <p>2.2 Возрастная динамика становления адаптационных изменений с учетом возраста</p> <p>Раздел 3 Психодиагностика на различных этапах подготовки спортсменов в избранном виде спорта</p> <p>3.1 Современные проблемы комплексного психологического контроля в спорте</p> <p>3.2 Методика психодиагностики на различных этапах подготовки спортсменов (критерии выбора методик, методические подходы, интерпретация результатов диагностики)</p> <p>Раздел 4 Медицинский контроль состояния здоровья спортсменов</p> <p>4.1 Предпатологические и патологические состояния у спортсменов</p> <p>4.2 Оптимизация медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Медицинские аспекты применения допинга в спорте</p> <p>Раздел 5 Комплексный контроль в избранном виде спорта</p> <p>5.1 Комплексный контроль в структуре многолетней подготовки спортсменов</p> <p>5.2 Структура функциональной подготовленности спортсменов</p> <p>5.3 Методы контроля уровня функционального состояния спортсменов</p> <p>5.4 Системный подход в индивидуализации многолетней подготовки спортсмена</p> <p>Раздел 6 Современные лабораторные методики контроля уровня функционального состояния занимающихся спортом</p> <p>6.1 Биоимпедансный анализ состава тела в системе медико-биологического сопровождения спортивного процесса</p> <p>6.2 Оценка пространственно-временной ориентации спортсменов. Статическое двигательное-когнитивное тестирование с биологической обратной связью в изучении координирующей функции ЦНС спортсменов</p> <p>Раздел 7 Фармакологическая поддержка спортсменов</p> <p>7.1 Общая стратегия фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Основные группы лекарственных средств</p> <p>7.2 Фармакологическое обеспечение по видам спорта. Цели фармакологической поддержки на разных этапах подготовки</p> <p>7.3 Спортивное питание</p> <p>Раздел 8 Современные методики коррекции психофункционального состояния средствами физической культуры Востока</p> <p>8.1 Теоретические основы применения средств физической культуры Востока в практике занятий спортом</p> <p>8.2 Оздоровительная гимнастика цигун в системе мероприятий по восстановлению физической работоспособности спортсменов и их психофункционального состояния</p>
Итоговая аттестация	Защита итоговой работы
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного образца