

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

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК
Протокол № 2 от «28» февраля 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
«28» февраля 2017г.



**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Санкт-Петербург
2017 год

1. Цель реализации программы

Цель – формирование у обучающихся теоретических и практических знаний, умений и навыков по организации спортивной тренировки, современными методами организации оздоровительного процесса, технологией разработки условий повышения его результативности на этапах обучения, воспитания и развития человека.

2. Формализованные результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

Знать:

- актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- существующие в современной науке идеи о перспективных направлениях научных исследований в области физической культуры и спорта;
- функции базового питания спортсменов, его значение для совершенствования метаболических основ спортивной работоспособности;
- современные диагностические методы исследования;
- психофизиологические основы спортивной деятельности (психические процессы, состояния, свойства);
- современные методы индивидуального отбора и выбора спортивной специализации;
- методы психологической подготовки на различных этапах спортивной подготовки;
- методологию организации и проведения функциональной диагностики на различных этапах подготовки с учетом специфики избранного вида спорта и общих задач, стоящих перед функциональной диагностикой;

уметь:

- творчески использовать методики и технологии при организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий;
- получить исчерпывающую информацию о необходимых методах обследования сердечнососудистой, дыхательной системы, мышечной системы, костной системы и состоянию обмена веществ;
- обеспечить психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований;

владеть:

- навыками планирования и организации тренировочного процесса в сфере физической культуры и спорта;
- навыками аналитической работы с информацией по функциональному состоянию;

- методикой проведения ритмокардиоинтервалографии, велоэргометрии, спирометрии, электромиографии;
- навыками аналитической работы с информацией о функциональном состоянии организма спортсмена и на основе установленных лимитирующих факторов предлагать направления их устранения.
- методами психологического воздействия на психические состояния спортсменов.

3. Содержание программы

**Учебный план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Инновационные технологии в физкультурно-спортивной
деятельности»**

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

Продолжительность обучения – 72 часа.

Форма обучения: без отрыва от работы, с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы.

Режим занятий: 4-6 академических часов в день. Также возможно обучение по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации.

№ п/п	Наименование модулей программы	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. занятия
1	Физкультурно-оздоровительные технологии	24	24	0
2	Медико-биологические основы развития работоспособности и средства восстановления в спорте	24	21	3
3	Психология и психофизиология спорта	24	16	8
Итоговый контроль		Тестирование по результатам освоения программы		

**Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Инновационные технологии в физкультурно-спортивной
деятельности»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, час.	Практические занятия, час.
1	2	3	4	5
1	Модуль 1. Физкультурно-оздоровительные технологии	24 часа	24	0
1.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	2 часа	2	0
1.2	Оздоровительная физическая культура: направления развития	2 часа	2	0
1.3	Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения	2 часа	2	0
1.4	Современная система спортивной подготовки	2 часа	2	0
1.5	Периодизация многолетней спортивной подготовки	4 часа	4	0
1.6	Физическая подготовка – основное направление непосредственной спортивной подготовки. Ее виды, средства и методы	4 часа	4	0
1.7	Основные виды непосредственной спортивной подготовки	4 часа	4	0

1.8	Контроли и управление в системе спортивной подготовки	2 часа	2	0
1.9	Возрастные особенности спортивной подготовки	2 часа	2	0
2	Модуль 2. Медико-биологические основы развития работоспособности и средства восстановления в спорте	24 часа	21	3
2.1	Биохимические основы спортивной работоспособности	2 часа	2	0
2.2	Молекулярно-генетические основы спортивной работоспособности	2 часа	2	0
2.3	Рациональное питание как средство повышения и восстановления работоспособности	4 часа	4	0
2.4	Обзор российских и зарубежных техник массажа	2 часа	2	0
2.5	Классификация спортивного массажа	2 часа	2	0
2.6	Аппараты для восстановления работоспособности	2 часа	1	1
2.7	Гидротерапия	2 часа	2	0
2.8	Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом	2 часа	2	0
2.9	Особенности массажа в отдельных видах спорта	2 часа	2	0
2.10	Методика массажа в адаптивной физической культуре	2 часа	2	0
2.11	Самомассаж	2 часа	0	2

3	Модуль 3. Психология и психофизиология спорта	24 часа	16	8
3.1	Психологические и психофизиологические основы спортивной деятельности	2 часа	2	0
3.2	Учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки	4 часа	4	0
3.3	Периодизация психологической подготовки	2 часа	2	0
3.4	Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний в практической деятельности спортивного психолога	2 часа	0	2
3.5	Методы оценки психофизиологического состояния	6 часов	4	2
3.6	Методы коррекции психофизиологического состояния	4 часа	2	2
3.7	Методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы	4 часа	2	2
Итоговый контроль		Тестирование по результатам освоения программы		

Календарный учебный график
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Инновационные технологии в физкультурно-спортивной
деятельности»

№ недели	Календарные дни						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Л	Л	Л	Л	Л	В	В
2	Л	Л	Л, ПЗ	Л	Л, ПЗ	В	В
3	Л	Л	Л, ПЗ	Л, ПЗ	Л, ИА	В	В

Обозначения: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, ИА - итоговая аттестация, В - выходные.

**Учебная программа
повышения квалификации
«Инновационные технологии в физкультурно-спортивной
деятельности»**

Модуль 1. Физкультурно-оздоровительные технологии (24 часа)

Тема 1.1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания (2 часа).

Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.

Тема 1.2. Оздоровительная физическая культура: направления развития (2 часа).

Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья

Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры.

Тема 1.3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения (2 часа).

Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом. Особенности организации работы с лицами старшего возраста. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Тема 1.4. Современная система спортивной подготовки (2 часа).

Рассматриваются особенности становления системы спортивной подготовки в нашей стране и за рубежом. Идет сравнение основных видов систем спортивной подготовки в различные периоды развития. Рассматриваются основные компоненты системы спортивной подготовки и их основные характеристики. Рассматриваются особенности наполнения системы спортивной подготовки основными компонентами: непосредственная спортивная подготовка по шести направлениям – физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая; спортивный отбор; разноэтапный многосторонний контроль; восстановительные мероприятия и другие факторы косвенного влияния.

Тема 1.5. Периодизация многолетней спортивной подготовки (4 часа).

Приводятся этапы многолетней спортивной подготовки и их характеристики. Рассматриваются вопросы долгосрочной периодизации

спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Циклическая периодизация спортивной подготовки и ее характеристики. Рассматривается макро, мезо, микро структура циклической спортивной подготовки. Изучаются основные характеристики этапов данной структуры.

Тема 1.6. Физическая подготовка – основное направление непосредственной спортивной подготовки. Ее виды, средства и методы (4 часа).

Рассматриваются основные направления физической подготовки, изучаются основные задачи, ее содержание. Дается характеристика физических качеств, развиваемых в процессе физической подготовки. Разбираются основные группы средств и методов физической подготовки. Приводятся основные виды классификаций физических упражнений.

Тема 1.7. Основные виды непосредственной спортивной подготовки (4 часа).

Помимо физической подготовки в непосредственную спортивную подготовку включена техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка. В данном разделе рассматриваются основные характеристики каждого из данных видов подготовки, изучаются основные их средства и методы. В данном разделе рассматриваются основные принципы спортивной подготовки.

Тема 1.8. Контроли и управление в системе спортивной подготовки (2 часа).

Изучаются основные виды контроля - этапный, текущий, оперативный. Приводятся основные характеристики каждого из данных видов. Рассматриваются основные стороны контроля: педагогический, биохимический, физиологический. Разбираются основные средства и методы контроля, используемые в различных видах спорта. Практическое использование контроля в физической культуре и спорте.

Тема 1.9. Возрастные особенности спортивной подготовки (2 часа).

Изучаются сенситивные периоды развития физических качеств. Основные возрастные категории и их характеристики принятые в спортивной подготовке в нашей стране.

Модуль 2. Медико-биологические основы развития работоспособности и средства восстановления в спорте (24 часа).

Тема 2.1. Биохимические основы спортивной работоспособности (2 часа).

Биоэнергетические и морфофункциональные основы работоспособности. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Аэробная работоспособность, критерии оценки, понятие о максимальном потреблении кислорода, максимальной аэробной мощности и мощности ПАНО. Анаэробная работоспособность, алактатная и лактатная

работоспособность. Кислородный долг, его фракции. Лактат как основной критерий гликолитических возможностей спортсмена. Зависимость концентрации лактата от мощности и продолжительности физической нагрузки. Типы мышечных волокон, особенности биоэнергетики. Развитие физической работоспособности в онтогенезе.

Тема 2.2. Молекулярно-генетические основы спортивной работоспособности (2 часа).

Генетика физической активности. Антропометрические, морфологические и физиологические критерии генетической предрасположенности. Расшифровка генома человека, как основа для становления молекулярной генетики спорта. Молекулярно-генетические основы проявления и развития двигательных качеств быстроты, силы и выносливости. Генетические маркеры физической активности, функционального состояния и нарушения обмена веществ.

Тема 2.3. Рациональное питание как средство повышения и восстановления работоспособности (4 часа).

Принципы рационального питания в спорте. Энергетический обмен и энергетическая ценность пищи. Сбалансированность рационов питания. Зависимость питания от метаболической направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности питания при развитии скоростно-силовых качеств и выносливости. Особенности питания спортсменов на различных этапах годичного тренировочного цикла. Особенности питания в соревновательном периоде. Питание при снижении массы тела и наборе мышечной массы. Питьевой режим спортсмена.

Продукты спортивного питания. Значений спортивного питания в тренировочном процессе. Классификация продуктов спортивного питания и их характеристика. Стратегия применения продуктов спортивного питания в зависимости от направленности тренировок и периода спортивной подготовки. Особенности питания и приема продуктов повышенной биологической ценности в восстановительном периоде для регуляции энергетического и пластического обмена.

Компьютерные технологии для рациональной организации питания спортсменов.

Тема 2.4. Обзор российских и зарубежных техник массажа (2 часа).

Обзор техники и методики выполнения сегментарного, соединительнотканного, периостального массажа, точечного (шиацу, амма, туйна), холистического, висцерального, лимфодренажа, миотерапии, рольфинга, эстон-паттеринга, хеллерверк, эсален, стоун и юмейхо терапии, перкуSSIONного, криомассажа, ароматического массажа, ритмического массажа, восточных техник массажа (аюрведического, цигун, рейки, индийского массажа, суджок терапии) и аурикулярного массажа. Использование массажа в спортивной практике.

Системы, методы и формы массажа Краткая характеристика русской, шведской, финской систем и восточных систем массажа. Характеристика ручного

классического массажа. Массаж ногами и его роль в спорте. Особенности массажа в зависимости от вида спорта.

Краткая характеристика сеанса общего массажа, различные методики проведения сеанса общего массажа; последовательность приемов в процедуре; распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже (тандем-массаж). Характеристика частных методик массажа. Понятие о массажной процедуре и курсе массажа. Методика массажа при помощи механических массажеров.

Тема 2.5. Классификация спортивного массажа (2 часа).

Характеристика тренировочного массажа, способствующего вхождению в спортивную форму, поддержанию спортивной формы, повышению физических качеств - силы, гибкости, выносливости; предварительного массажа (разминочного, согревающего, успокаивающего, возбуждающего и мобилизующего); восстановительного массажа; массажа при травмах и некоторых заболеваниях, связанных с конкретными видами спорта.

Особенности методик спортивного массажа при занятиях различными видами спорта во время учебно-тренировочного процесса и в период соревнований. Применение различных масел, кремов, гелей в спортивном массаже.

Тема 2.6. Аппараты для восстановления работоспособности (2 часа).

Понятие об аппаратных видах массажа (вибрационном, пневматическом, ультразвуковом, ионизирующем, вакуумном, гидромассажном, электростатическом). Механизм физиологического действия аппаратного массажа.

Особенности использования различных видов аппаратного массажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения (продолжительность общего или частного массажа). Роль аппаратных видов массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике. Сочетание ручного и аппаратных видов массажа (комбинированные методики).

Тема 2.7. Гидротерапия (2 часа).

Массаж в условиях бани. Виды парных и их характеристика. Физиологическое обоснование использования парной в спортивной и лечебной практике. Особенности применения бани у спортсменов различных специализаций. Методика применения парной с целью восстановления работоспособности. Сочетание парной с контрастными процедурами. Закаливание. Место, методика и продолжительность сеанса массажа в комплексе банных процедур. Сгонка (регулирование) веса. Питьевой режим.

Методики сочетания бани и массажных процедур. Сочетание массажа с баней и некоторыми физиотерапевтическими процедурами: ванны, электропроцедуры, парафинотерапия и т.д.

Тема 2.8. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом (2 часа).

Понятие о процедуре массажа при травмах и заболеваниях. Разновидности массажа (подготовительный и основной). Влияние массажа на спортивные

травмы (ушибы, растяжения, повреждение мышц и сухожилий, вывихи). Основные принципы методики массажной процедуры при повреждениях, заболеваниях и перетренированности (продолжительность процедур, соотношение приемов, сила и темп выполнения приемов).

Показания и противопоказания к применению массажа при спортивных травмах и заболеваниях.

Методика массажа в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и лечебной физической культурой.

Особенности методики массажа при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, повреждениях фасций и мышц, миалгии, миозите, радикулите, переостите, тендовагините и т.д.

Тема 2.9. Особенности массажа в отдельных видах спорта (2 часа).

Характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: в акробатике, баскетболе, боксе, борьбе (классической, вольной, дзюдо, самбо), велосипедном спорте, водном поло, волейболе, ручном мяче, гребле (академическая, байдарка, каноэ), легкой атлетике (бег, прыжки, метания), лыжном спорте (лыжные гонки, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, слалом), плавании, прыжках в воду, прыжках на батуте, в регби, спортивной и художественной гимнастике, стрельбе из лука, теннисе, фехтовании, тяжелой атлетике, фигурном катании на коньках, футболе, хоккее с мячом и с шайбой, в технических видах спорта (авто, мото, парашютный спорт).

Тема 2.10. Методика массажа в адаптивной физической культуре (2 часа).

Цель и задачи массажа. Показания и противопоказания. Методики массажа для спортсменов - инвалидов во время учебно-тренировочного процесса и в соревновательный период. Особенности массажа в зависимости от вида спорта (бег на колясках, плавание, теннис, футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, стрельба, конный спорт, лыжный спорт и т.д.), характера тренировки и состояния спортсмена-инвалида.

Психологические аспекты в подготовке массажиста.

Принципы построения курса массажа (количество процедур, последовательность и соотношение приемов и т.д.)

Массаж для спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.

Массаж для спортсменов-инвалидов с заболеванием детским церебральным параличом.

Массаж для спортсменов-инвалидов с поражением спинного мозга.

Массаж для спортсменов-инвалидов с ампутированными конечностями.

Массаж для спортсменов-инвалидов по зрению.

Массаж для спортсменов-инвалидов с нарушением слуха.

Массаж для спортсменов-инвалидов с умственной отсталостью.

Тема 2.11. Самомассаж (2 часа).

Понятие об общем и частном самомассаже. Показания и противопоказания. Положительные и отрицательные стороны самомассажа.

Особенности методики проведения сеанса общего самомассажа. Последовательность частей тела при проведении самомассажа. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп. Самомассаж до и после физической нагрузки. Самомассаж в сочетании физиотерапевтическими процедурами, методика проведения сеанса. Самомассаж с использованием аппаратных методик массажа. Точечный самомассаж. Овладение навыками самомассажа.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2.6	Аппараты для восстановления работоспособности (1 час)
2.11	Самомассаж (2 часа)

Модуль 3. Психология и психофизиология спорта (24 часа).

Тема 3.1. Психологические и психофизиологические основы спортивной деятельности (2 часа).

Ознакомление с предметом, объектом и методами психологии; Изучение истории возникновения психологии спорта; Изучение психологических аспектов спортивной педагогики (индивидуальные, личностные различия, особенности мотивации, особенности межличностного взаимодействия в спорте, групповая динамика); Определение места психологической подготовки в структуре спортивной подготовки; Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Тема 3.2. Учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки (4 часа).

Изучение психофизиологических основ спортивной деятельности (психологические процессы, состояния, свойства); Возрастные особенности; Личностные особенности; Природные психологические особенности, предрасположенность к различным видам деятельности, прогнозирование успешности спортивной деятельности, рекомендации для планирования эффективного тренировочного процесса.

Тема 3.3. Периодизация психологической подготовки (2 часа).

Психологическая подготовка на различных этапах спортивной подготовки (НП, УТ, СС, ВСМ); Периодизация психологической подготовки на основании плана-календаря спортивных мероприятий; Особенности применения методов психологической подготовки с учётом периода спортивной подготовки, а так же этапа спортивного совершенствования.

Тема 3.4. Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний в практической деятельности спортивного психолога (2 часа).

Формирование представления о работе спортивного психолога, ключевых аспектах и этических норм работы со спортсменами и тренерами; Знакомство с современными аппаратными методами диагностики, контроля и коррекции психологического и психофизиологического состояния спортсменов

в стационарных условиях и на выездных спортивных мероприятиях; Современные методы саморегуляции психологических состояний, мониторинг психофизиологической готовности спортсмена.

Тема 3.5. Методы оценки психофизиологического состояния (6 часов).

Роль психофизиологического состояния в спортивной деятельности обзор существующих методов оценки психофизиологического состояния методы психофизиологического тестирования кожно-гальваническая реакция (электрокожное сопротивление) ЭЭГ оценка распределенного внимания оценка психофизиологической совместимости: в спортивной команде; в системе тренер-спортсмен

Тема 3.6. Методы коррекции психофизиологического состояния (4 часа).

Светозвуковая стимуляция в сочетании с психотренингом понятие о методах биологически обратной связи тренировка распределенного внимания тренировка психофизиологической совместимости.

Тема 3.7. Методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы (4 часа).

Эргоспирометрия (пороги аэробно-анаэробного обмена, потребление кислорода, легочная вентиляция) вариабельность сердечного ритма (ВСР) роль большого и малого кругов кровообращения в обеспечении физической работоспособности специальные нагрузочные тесты.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
3.4	Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний в практической деятельности спортивного психолога (2 часа)
3.5	Методы оценки психофизиологического состояния (2 часа)
3.6	Методы коррекции психофизиологического состояния (2 часа)
3.7	Методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы (2 часа)

4. Материально-технические условия реализации программы

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

- компьютер;
- проектор;
- аппарат газоразрядной визуализации Biowell;
- программно-аппаратный комплекс «Прогноз-наука»;
- программно-аппаратный комплекс «VerimProNet» с адаптером КГР «Mind-Reflection»;

- приборы для комплексного обследования физического состояния (тонометр, пульсометр, спирометр, секундомер, кистевой динамометр);
- программно-аппаратные комплексы для:
- оценки и тренировки психофизиологической совместимости СИГВЕТ-КОМАНДА
- оценки и тренировки распределенного внимания СИГВЕТ-РИТМ
- оценки психофизиологических реакций СИГВЕТ-ПРОГНОЗ (версия ПО ПАПКФ-02)
- оценки свойств нервной системы СИГВЕТ-ПРОГНОЗ (версия ПО ПРОГНОЗ)
- прибор свето-звуковой стимуляции ЛИНГВОСТИМ
- прибор оценки динамики КГР (ЭКС)
- аппаратура для проведения эргоспирометрии (комплекс, позволяющий регистрировать концентрацию кислорода, углекислого газа, легочную вентиляцию, ЧСС) при нагрузке на велоэргометре или беговой дорожке
- аппаратура для регистрации ЧСС;
- дидактические материалы (презентации PowerPoint и др.).

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература к Модулю 1: «Физкультурно-оздоровительные технологии»:

Основная:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. [Электронный ресурс] / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73811>
2. Варфоломеева, З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. [Электронный ресурс] / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/12959>
3. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69819>
4. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 232 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73815>

Дополнительная:

1. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/12968>

2. Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов. [Электронный ресурс] / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 168 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/48334>

3. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69835>

Рекомендуемая литература к Модулю 2: «Медико-биологические основы развития работоспособности и средства восстановления в спорте»:

Основная:

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 232 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73815>

2. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: учебник для вузов и колледжей физической культуры. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 296 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79286>

Дополнительная:

1. Коваленко, Л.В. Биохимические основы химии биологически активных веществ. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Издательство "Лаборатория знаний", 2015. — 323 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70702>

2. Кулиненков, О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 176 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70025>

3. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: методич. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/6982>

Рекомендуемая литература к разделам к Модулю 3: «Психология и психофизиология спорта»:

Основная:

1. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности: учебное пособие. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 210 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76404>

2. Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография. [Электронный ресурс] / А.Н. Веракса, А.Е. Горювая, А.И. Грушко, С.В. Леонов. — Электрон.дан. — М. : Спорт, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73808>

Дополнительная:

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 232 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73815>

2. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60743>

6. Входные требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

7. Требования к результатам обучения

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца, в противном случае, слушателю предоставляется справка о прослушивании курса.

Перечень вопросов, выносимых на аттестацию в форме тестирования:

Вопросы к модулю 1 «Физкультурно-оздоровительные технологии»:

Тема 1.1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания:

Вопросы:

1. Какими средствами достигается оздоровительная направленность физического воспитания?

2. Каким образом оценивается оздоровительный эффект физических упражнений?

3. Как определяется тренирующее воздействие физических упражнений?

Тема 1.2. Оздоровительная физическая культура: направления развития.

1. Каковы способы оценки состояния физического здоровья?

2. По каким критериям осуществляется выбор средств оздоровительной физической культуры?

3. Как оценивается физическая работоспособность испытуемого?

Тема 1.3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения.

1. Какие особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами старшего возраста?

2. Приведите пример комплексных оздоровительных программ.

3. Назовите особенности комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний.

Тема 1.4. Современная система спортивной подготовки

1. Что такое система спортивной подготовки? Ее основные виды?

2. Основные компоненты системы спортивной подготовки?

3. Какие задачи решаются каждым из компонентов системы спортивной подготовки.

Тема 1.5. Периодизация многолетней спортивной подготовки

1. Дать характеристику основным этапам многолетней спортивной подготовки.

2. Что такое макроцикл, мезоцикл, микроцикл в системе спортивной подготовки?

3. Основные виды мезоциклов и их характеристика?

Тема 1.6. Физическая подготовка – основное направление непосредственной спортивной подготовки. Ее виды, средства и методы

1. Основные виды физической подготовки и их характеристика?

2. Классификации средств физической подготовки.

3. Основные методы физической подготовки и их характеристика.

Тема 1.7. Основные виды непосредственной спортивной подготовки

1. Основные виды непосредственной спортивной подготовки?

2. Основные принципы спортивной подготовки.

3. Опишите средства компонентов непосредственной спортивной подготовки применяемых в Вашем виде спорта.

Тема 1.8. Контроли и управление в системе спортивной подготовки

1. Дайте характеристику основным видам контроля.
2. По каким принципам необходимо отбирать средства контроля?
3. Опишите средства контроля применяемые в Вашем виде спорта

Тема 1.9. Возрастные особенности спортивной подготовки

1. Что такое сенситивные период развития?
2. Какие возрастные категории внедрены в систему спортивной подготовки в нашей стране, привести примера 2-3 видов спорта?
3. За счет каких акцентов в тренировочной методике необходимо учитывать сенситивные период развития физических качеств?

Вопросы к модулю 2 «Медико-биологические основы развития работоспособности и средства восстановления в спорте»:

Тема 2.1. Биохимические основы спортивной работоспособности:

1. Каково энергетическое обеспечение мышечной деятельности?
2. Каковы биохимические основы аэробной производительности и ее динамики в онтогенезе?
3. Опишите основы, критерии оценки и методы развития анаэробной работоспособности?

Тема 2.2. Молекулярно-генетические основы спортивной работоспособности

1. Каковы генетические маркеры выносливости?
2. Каковы генетические маркеры быстроты и силы?

Тема 2.3. Рациональное питание как средство повышения и восстановления работоспособности

1. Укажите основные принципы спортивного питания.
2. Опишите питание спортсменов в зависимости от метаболической направленности физической нагрузки и этапа спортивной подготовки.
3. Приведите классификацию продуктов спортивного питания в соответствии с группой продуктов и стратегией их применения в зависимости от задач спортивной подготовки и характера мышечной нагрузки.

Тема 2.4. Обзор российских и зарубежных техник массажа (2 часа).

1. Что такое сегментарный массаж?
2. Какие особенности массажа для спортсменов в циклических видах спорта?
3. Что такое частные методики массажа?

Тема 2.5. Классификация спортивного массажа (2 часа).

1. Какова специфика восстановительного массажа?
2. Какова специфика массажа при травмах?
3. Какова специфика применения различных масел, кремов, гелей в спортивном массаже?

Тема 2.6. Аппараты для восстановления работоспособности (2 часа).

1. Что такое комбинированные методики массажа?
2. Какова специфика ионизирующего массажа?
3. Какой механизм физиологического действия аппаратного массажа?

Тема 2.7. Гидротерапия (2 часа).

1. Какие виды парных вы знаете?
2. Какие особенности применения бани у спортсменов различных специализаций?
3. Какой питьевой режим при сгонке веса должен быть?

Тема 2.8. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом (2 часа).

1. Какое влияние на спортивные травмы может оказать массаж?
2. Какие показания и противопоказания к применению массажа при спортивных травмах и заболеваниях.
3. Какие особенности массажа при переломах?

Тема 2.9. Особенности массажа в отдельных видах спорта (2 часа).

1. Каковы особенности массажа для спортсменов в силовых видах спорта?
2. Каковы особенности массажа для спортсменов в игровых видах спорта?
3. Каковы особенности массажа для спортсменов в сложнокоординационных видах спорта?

Тема 2.10. Методика массажа в адаптивной физической культуре (2 часа).

1. Каковы принципы построения курса массажа?
2. Какова специфика массажа для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата?
3. Какова специфика массажа для спортсменов с нарушением зрения?

Тема 2.11. Самомассаж (2 часа).

1. Какие могут быть показания и противопоказания для самомассажа?
2. Какие особенности методики проведения сеанса общего самомассажа?
3. Какова специфика самомассажа с использованием аппаратных методик?

Вопросы к модулю3«Психология и психофизиология спорта»:

Тема 3.1. Психологические и психофизиологические основы спортивной деятельности

1. Определение, предмет и методы психологии спорта.
2. Психологические основы спортивной деятельности.
3. Психофизиологические основы спортивной деятельности.

Тема 3.2. Учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки

1. Перечислите какие индивидуальные особенности необходимо учитывать в процессе спортивной подготовки. Обоснуйте важность учета возрастных особенностей в спортивной подготовке.
2. Раскройте значимость учета индивидуальных природных психологических особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки.
3. Влияние индивидуальных особенностей спортсменов и тренеров на эффективность межличностного взаимодействия.

Тема 3.3. Периодизация психологической подготовки

1. Психологическая подготовка на различных этапах спортивной подготовки (НП, УТ, СС, ВСМ). Укажите особенности и различия.
2. Периодизация психологической подготовки на основании плана-календаря спортивных мероприятий. Приведите примеры.
3. Перечислите основные задачи психологического обеспечения спортивной деятельности.

Тема 3.4. Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний в практической деятельности спортивного психолога

1. Сформулируйте и раскройте направления работы спортивного психолога в команде.
2. Назовите современные методы диагностики, контроля и коррекции психологического и психофизиологического состояния спортсменов в стационарных условиях и на выездных спортивных мероприятиях.
3. Перечислите и кратко опишите известные Вам методы саморегуляции и методы психологического воздействия на психические состояния спортсменов.

Тема 3.5. Методы оценки психофизиологического состояния.

1. Какова специфика оценки психофизиологического состояния спортсменов с нарушением зрения?
2. Какова специфика оценки психофизиологического состояния спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата?

3. Какова специфика оценки психофизиологического состояния спортсменов с интеллектуальными нарушениями?

Тема 3.6. Методы коррекции психофизиологического состояния.

1. Какова специфика коррекции психофизиологического состояния спортсменов с нарушением зрения?

2. Какова специфика коррекции психофизиологического состояния спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата?

3. Какова специфика коррекции психофизиологического состояния спортсменов с интеллектуальными нарушениями?

Тема 3.7 Методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы.

1. Какой наиболее точный метод определения МПК при нагрузочном тестировании?

2. Как определяется аэробная и анаэробная работоспособность?

3. Что относится к непрямым методам определения МПК?

8. Составители программы

Модуль 1 «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Гаврилов Дмитрий Николаевич, канд.пед.наук, доцент

Темы:

1.1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.

1.2. Оздоровительная физическая культура: направления развития.

1.3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения.

Ворошин Игорь Николаевич, канд.пед.наук, доцент

Темы:

1.4. Современная система спортивной подготовки.

1.5. Периодизация многолетней спортивной подготовки.

1.6. Физическая подготовка – основное направление непосредственной спортивной подготовки. Ее виды, средства и методы.

1.7. Основные виды непосредственной спортивной подготовки.

1.8. Контроли и управление в системе спортивной подготовки.

1.9. Возрастные особенности спортивной подготовки.

Модуль 2 «Медико-биологические основы развития работоспособности и средства восстановления в спорте»:

Гольберг Наталья Давидовна, канд.биол.наук, доцент

Темы:

2.1. Биохимические основы спортивной работоспособности.

2.3. Рациональное питание как средство повышения и восстановления работоспособности.

Красноперова Татьяна Витальевна, канд.биол.наук

Темы:

2.2. Молекулярно-генетические основы спортивной работоспособности.

Гребенников Андрей Иванович, канд.пед.наук, доцент

Темы:

2.4. Обзор российских и зарубежных техник массажа.

2.5. Классификация спортивного массажа.

2.6. Аппараты для восстановления работоспособности.

2.7. Гидротерапия.

2.8. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом.

2.9. Особенности массажа в отдельных видах спорта.

2.10. Методика массажа в адаптивной физической культуре.

2.11. Самомассаж.

Модуль 3 «Психология и психофизиология спорта»:

Банаян Александра Анатольевна

Темы:

3.1 Психологические и психофизиологические основы спортивной деятельности.

3.2. Учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки.

3.3. Периодизация психологической подготовки.

3.4. Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний в практической деятельности спортивного психолога.

Голуб Ярослав Валерьевич, канд.мед.наук

Темы:

3.5. Методы оценки психофизиологического состояния.

3.6. Методы коррекции психофизиологического состояния.

3.7. Методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы.