

Расписание занятий  
«Средства и методы комплексной подготовки спортивного резерва региона. Теоретико-методические основы подготовки юных спортсменов» (72 ч.)

30 октября – 04 ноября 2023 года

Время	Тема	Лектор
<b>30 октября 2023 года, понедельник</b>		
09.00-09.05 ч.	Установочное занятие	Колесова Аграфена Львовна
09.05-10.35 ч.	Технология планирования в спорте (лекция)	Лонгинов Вячеслав Николаевич
10.45-12.15 ч.	Технология планирования в спорте (практика)	Лонгинов Вячеслав Николаевич
12.15-13.00 ч.	Основы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки (лекция)	Лонгинов Вячеслав Николаевич
13.00-14.00 ч.	Обед	
14.00-16.15 ч.	Психофизиология спортивной подготовки к соревнованиям и питание (лекция)	Находкин Василий Васильевич
16.30-18.00 ч.	Психологические методы: как воспитать победителя? Авторитет тренера (лекция)	Находкин Василий Васильевич
18.15-19.00 ч.	Психофизиология спортивной подготовки к соревнованиям и питание. Психологический практикум (тесты, тренировки) (практика)	Находкин Василий Васильевич
<b>31 октября 2023 года, вторник</b>		
9.00-10.30 ч.	Современные вопросы спортивного отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки (лекция)	Парамонова Наталья Андреевна
10.45-12.15 ч.	Система комплексного контроля в спорте. Виды контроля во временном аспекте: этапный, текущий и оперативный. Современные технологии контроля в практике спорта (лекция)	Парамонова Наталья Андреевна
12.15-13.30 ч.	Обед	
13.30-15.00 ч.	Морфологический контроль в спортивной подготовке. Методики оценки компонентного состава массы тела: антропометрический метод, калиперометрия, биоимпедансный анализ как биофизический метод. Регуляция массы тела, питание. Понятие паспортного и биологического возраста (лекция)	Борщ Майя Казимировна
15.15-16.45 ч.	Морфологический контроль в спортивной подготовке. Методики оценки компонентного состава массы тела: антропометрический метод, калиперометрия, биоимпедансный анализ как биофизический метод. Регуляция массы тела, питание. Понятие паспортного и биологического возраста (лекция)	Борщ Майя Казимировна
17.00-18.30 ч.	Морфологический контроль в спортивной подготовке. Методики оценки компонентного состава массы тела: антропометрический метод, калиперометрия, биоимпедансный анализ как биофизический метод. Регуляция массы тела, питание. Понятие паспортного и биологического возраста (практика)	Борщ Майя Казимировна
<b>01 ноября 2023 года, среда</b>		
9.00-10.30 ч.	Общие закономерности возрастного развития	Борщ Майя Казимировна

	двигательных способностей. Гетерохронность развития. Сенситивные периоды. Перенос двигательных способностей (лекция)	
10.45-12.15 ч.	Доступные функциональные пробы как средства текущего и этапного контроля в спортивной подготовке. Вариабельность сердечного ритма, ортостатическая проба и др.(лекция)	Борщ Майя Казимировна
12.15-13.30 ч.	Формирование осанки. Факторы, влияющие на осанку. Влияние различных видов спорта на формирование осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания (лекция)	Борщ Майя Казимировна
13.30-14.30 ч.	Обед	
14.30-16.00 ч.	Двигательно-координационные способности (ДКС) как основа управления движениями. Средства и методы развития ДКС. Контроль уровня развития ДКС (лекция)	Парамонова Наталья Андреевна
16.15-17.30 ч.	Постурография (стабилометрия) как метод оценки способности человека управлять позой тела. Оценка постуральной устойчивости, способности к поддержанию статического и динамического равновесия (лекция)	Парамонова Наталья Андреевна
<b>02 ноября 2023 года, четверг</b>		
9.00-10.30 ч.	Силовые способности и методика их направленного развития. Средства и методы развития силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей (лекция)	Парамонова Наталья Андреевна
10.45-12.15 ч.	Гибкость и методика ее направленного развития. Факторы, обуславливающие проявление гибкости (лекция)	Парамонова Наталья Андреевна
12.15-13.00 ч.	Перетренированность. Профилактика переутомления и травматизма (лекция)	Борщ Майя Казимировна
13.00-14.00 ч.	Обед	
14.00-14.45 ч.	Перетренированность. Профилактика переутомления и травматизма (лекция)	Борщ Майя Казимировна
15.00-16.30 ч.	Психофизиологическая диагностика как средство контроля скоростных, двигательно-координационных и когнитивных способностей спортсменов (лекция)	Парамонова Наталья Андреевна
16.30-18.30 ч.	Психофизиологическая диагностика как средство контроля скоростных, двигательно-координационных и когнитивных способностей спортсменов (практика)	Парамонова Наталья Андреевна
<b>03 ноября 2023 года, пятница</b>		
9.00-10.30 ч.	Формирование функции дыхания в возрастном аспекте. Средства направленного воздействия на дыхательную систему: дыхательные упражнения, дыхание гипоксическими газовыми смесями, применение дыхательных тренажеров (лекция)	Борщ Майя Казимировна
10.45-12.15 ч.	Формирование функции дыхания в возрастном аспекте. Средства направленного воздействия на дыхательную систему: дыхательные упражнения, дыхание гипоксическими газовыми смесями, применение дыхательных тренажеров (практика)	Борщ Майя Казимировна
12.15-13.00 ч.	Выносливость и методика ее направленного развития. Факторы, обуславливающие уровень ее	Борщ Майя Казимировна

	развития. Зоны интенсивности (лекция)	
13.00-14.00 ч.	Обед	
14.00-14.45 ч.	Выносливость и методика ее направленного развития. Факторы, обуславливающие уровень ее развития. Зоны интенсивности (лекция)	Борщ Майя Казимировна
15.00-16.30 ч.	Скоростные способности и методика их направленного развития. Простые и сложные двигательные реакции. Средства и методы развития скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей (лекция)	Борщ Майя Казимировна
16.30-19.00 ч.	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки (лекция, практика)	Лонгинов Вячеслав Николаевич
19.00 ч.	Вручение удостоверений	