Приложение №1
к приказу №313 -ОД от 13 октября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

№	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающихся в СДО			
			Лекция	Практическое занятие	СРС	Ф.И.О. лектора
Современная система спортивной подготовки						
1	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	4	2	2		Логинов В.Н.
2	Основы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки	4	2	2		Логинов В.Н.
3	Технология планирования в спорте	4	2	2		Логинов В.Н.
	Всего:	12	6	6		
Психолого-педагогический раздел						
1	Психологические методы: как воспитать победителя? Авторитет тренера	4	2	1	1	Находкин В.В.
2	Психофизиология спортивной подготовки к соревнованиям и питание	4	2	1	1	Находкин В.В.
3	Психологический практикум (тесты, тренинги)	4	1	3	-	Находкин В.В.
	Всего:	12	5	5	2	
Современные технологии отбора, контроля и развития двигательных способностей спортсменов						
1	Современные вопросы спортивного отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки	2	2			Парамонова Н.А
2	Система комплексного контроля в спорте. Виды контроля во временном аспекте: этапный, текущий и оперативный. Современные технологии контроля в практике спорта	2	2			Парамонова Н.А
3	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	8	4	2	2	Борщ М.К.
4	Формирование осанки. Факторы, влияющие на осанку. Влияние различных видов спорта на формирование осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания	2	2			Борщ М.К.
5	Формирование функции дыхания в	4	2	2		Борщ М.К.

	возрастном аспекте. Средства направленного воздействия на дыхательную систему: дыхательные упражнения, дыхание гипоксическими газовыми смесями, применение дыхательных тренажеров					
6	Доступные функциональные пробы как средства текущего и этапного контроля в спортивной подготовке. Вариабельность сердечного ритма, ортостатическая проба и др.	2	2			Борщ М.К.
7	Общие закономерности возрастного развития двигательных способностей. Гетерохронность развития. Сенситивные периоды. Перенос двигательных способностей	2	2			Борщ М.К.
8	Двигательно-координационные способности (ДКС) как основа управления движениями. Средства и методы развития ДКС. Контроль уровня развития ДКС	4	2		2	Парамонова Н.А
9	Постурография (стабилометрия) как метод оценки способности человека управлять позой тела. Оценка постуральной устойчивости, способности к поддержанию статического и динамического равновесия	2	2			Парамонова Н.А
10	Силовые способности и методика их направленного развития. Средства и методы развития силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей	3	2		1	Парамонова Н.А
11	Скоростные способности и методика их направленного развития. Простые и сложные двигательные реакции. Средства и методы развития скоростных способностей. Контроль уровня развития скоростных способностей	2	2			Борщ М.К.
12	Психофизиологическая диагностика как средство контроля скоростных, двигательно-координационных и когнитивных способностей спортсменов	8	2	4	2	Парамонова Н.А
13	Выносливость и методика ее направленного развития. Факторы, обуславливающие уровень ее развития. Зоны интенсивности	2	2			Борщ М.К.
14	Гибкость и методика ее направленного развития. Факторы, обуславливающие проявление гибкости	3	2		1	Парамонова Н.А
15	Перетренированоость. Профилактика переутомления и травматизма	2	2			Борщ М.К.
	Всего:	48	32	8	8	
ИТОГО		72				