



**Национальный университет
физического воспитания
и спорта Украины**



**Магистерская
программа
“Тренерская
деятельность
в олимпийских
видах спорта”**

Киев • 2015/2016



Магистерская программа “Тренерская деятельность в олимпийских видах спорта” реализуется при поддержке Национального олимпийского комитета Украины и Международного центра олимпийских исследований и образования.

Программа разработана доктором наук, профессором В.Н. Платоновым. Все права защищены. Эта программа, а также ее часть не могут быть использованы без письменного разрешения автора.

© В.Н. Платонов, 2015



ИНФОРМАЦИЯ ОБ УНИВЕРСИТЕТЕ

85 лет назад, в 1930 году, в тогдашней столице Украинской ССР Харькове было создано специализированное высшее учебное заведение – Государственный институт физической культуры Украины. В 1944-м этот вуз перевели в Киев, где с 1946 года он обрел наименование Киевский государственный институт физической культуры.

В 1993 году институт был преобразован в университет (и, соответственно, назван по-новому: Украинский государственный университет физического воспитания и спорта), что привело к существенному расширению круга деятельности вуза, значительному повышению фундаментальности образования, получаемого студентами, и качества осуществляемых научных исследований.

1 сентября 1998 года Президент Украины, отмечая весомый вклад вуза в развитие высшего образования и научных исследований, подготовку высококвалифицированных кадров и спортсменов высокого класса, а также принимая во внимание общегосударственное и международное признание результатов деятельности университета, своим указом предоставил вузу статус национального, и с тех пор он именуется – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины.

За годы деятельности вуз подготовил более 40 тысяч специалистов для отрасли физической культуры и спорта и для ряда смежных сфер. В числе выпускников – тренеры по различным видам спорта, преподаватели физического воспитания, организаторы физической культуры и спорта. А в последние два десятилетия к ним добавилось несколько новых специальностей, входящих в специальности “Олимпийский и профессиональный спорт”, “Физическое воспитание”, “Физическая реабилитация”. При этом подготовка кадров осуществляется по таким образовательным степеням, как бакалавр и магистр.

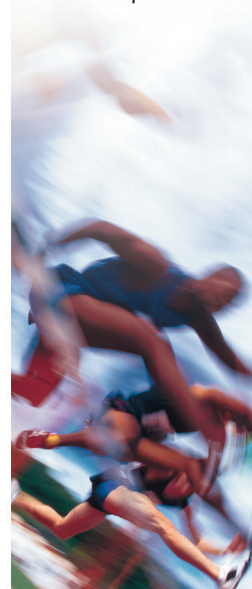
Выпускники вуза работают в самых различных звеньях системы физического воспитания и спорта – не только во всех областях Украины, но и в более чем 80 странах различных регионов мира.

Ныне в университете функционируют четыре факультета (тренерский; спорта и менеджмента; здоровья, физического воспитания и туризма; заочного обучения). В их составе работают 21 кафедра. В университете также действуют центр повышения квалификации и последипломного образования, центр спортивной травматологии, центр олимпийских исследований и олимпийского образования, научно-исследовательский институт, специализированное издательство “Олимпийская литература”, библиотека, учебно-оздоровительный комплекс “Олимпийский стиль”, комплекс различных специализированных спортивных залов, спортивный комплекс с бассейном, учебно-спортивная гребная база, комплекс из общежитий и другие структурные подразделения.

В настоящее время в университете обучаются около 3000 студентов (часть из них – 2500 на дневной форме, 500 – на заочной). Среди студентов университета – свыше 150 граждан зарубежных государств из более чем двадцати стран.

Большое влияние уделяет университет повышению квалификации тренерского состава. Ежегодно в центре повышения квалификации на краткосрочных курсах обучается более 500 тренеров по олимпийским видам спорта.

В вузе ведутся многогранные фундаментальные и прикладные научные исследования, направленные на решение разнообразных проблем, являющихся актуальными для различных звеньев системы физического воспитания и спорта.





В вузе были созданы и успешно функционируют, плодотворно развиваясь, ряд научных и научно-педагогических школ, возглавлявшихся и ныне возглавляемых учеными, труды которых известны далеко за пределами Украины и получили широкое признание. Только в течение последних двух десятилетий во многих странах мира (Германия, Франция, Испания, Италия, Бразилия, Китай, Румыния, Польша, Аргентина, Колумбия и др.) издано более 30 учебников ведущих специалистов университета по различным тренерским специальностям.

Издаются международный научно-теоретический журнал "Наука в олимпийском спорте", а также специализированные научно-теоретические журналы "Теория и методика физического воспитания и спорта" и "Спортивная медицина".

В университете действует система подготовки научных и научно-педагогических кадров. С 1953 года в вузе функционирует аспирантура, а с 1991-го – докторантура. В университете работают два специализированных ученых совета по защите диссертаций на соискание научных степеней кандидата наук и доктора наук по физическому воспитанию и спорту. В одном из этих советов рассматриваются докторские и кандидатские диссертации по специальности "Олимпийский и профессиональный спорт", а в другом – по специальностям "Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения" и "Физическая реабилитация".

На протяжении почти полувека университет в тесном сотрудничестве с Национальным олимпийским комитетом и национальными федерациями по олимпийским видам спорта проводит работу по научно-методическому обеспечению подготовки сильнейших спортсменов к Олимпийским играм и другим крупнейшим соревнованиям. К этой работе привлечено более 60 специалистов вуза – педагогов, физиологов, биохимиков, специалистов в области биомеханики, диетологии и др. Эти работы проводятся как на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, так и в научных лабораториях, оснащенных современным научным оборудованием. За эти годы более 100 спортсменов, пользовавшихся услугами специалистов университета стали чемпионами и призерами Олимпийских игр.

Специфика вуза всегда порождала – и ныне предопределяет – большое внимание, уделяемое в вузе спортивной работе. Так, за период с 1952 по 2014 гг. студентами и выпускниками вуза было завоевано 295 олимпийских наград, в том числе 112 золотых, 89 серебряных и 94 бронзовых, а также много медалей за победы на чемпионатах мира и Европы по различным видам спорта, на всемирных универсиадах и других международных соревнованиях. Многие из этих спортсменов прошли подготовку непосредственно в университете под руководством преподавателей спортивно-педагогических кафедр. Например, обладательница 18 олимпийских (9 золотых) Лариса Латынина и 7-кратный победитель Игр Олимпиад Борис Шахлин были подготовлены доцентом кафедры гимнастики Александром Мишаковым; двукратный олимпийский чемпион в спринтерском беге Валерий Борзов – заведующим кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Валентином Петровским; двукратный олимпийский чемпион в метании молота Юрий Седых, мировой рекорд которого, установленный им в 1986 г. не побит до сих пор – профессором кафедры легкой атлетики Анатолием Бондарчуком и др.





ИНФОРМАЦИЯ О ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ "ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ" ДЛЯ СОИСКАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ "МАГИСТР"

В наше время в мире резко возросла значимость олимпийского спорта и престижность побед на Олимпийских играх, что во многих странах играет весьма существенную роль не только в сугубо спортивном аспекте, но и с политической, социальной, экономической и других точек зрения. В связи с этим многократно возросла конкуренция на международной спортивной арене, что повлекло за собой появление в разных странах альтернативных высокоэффективных систем подготовки ведущих спортсменов. Причем, если в 60-е – 80-е годы XX века такие хорошо организованные и четко функционирующие системы, отличавшиеся высокой результативностью, существовали по сути только в двух государствах – СССР и ГДР, то в конце XX столетия и первые пятнадцать лет XXI века уже примерно три десятка стран активно включились в создание и реализацию у себя различных научно обоснованных и во многих случаях очень действенных систем подготовки спортсменов в сфере олимпийского спорта.

Одновременно существенно возросло значение реализации достижений фундаментальной и прикладной науки, направленных на оптимизацию организации и управления подготовкой спортсменов. Основное внимание концентрируется на организационно-управленческих формах подготовки спортсменов, поиске ода-

ренных детей и построении многолетней подготовки, средствах и методах развития двигательных качеств, повышении возможностей различных функциональных систем организма, периодизации спортивной тренировки, спортивном питании, использовании средств стимуляции работоспособности, восстановительных и адаптационных реакций.

Однако, наряду со всем этим, система подготовки тренеров для спорта высших достижений в мире, к сожалению, практически остается на уровне, характерном для 70-х – 80-х годов XX века. И донныне в среде специалистов этой сферы и ее руководителей отсутствует осознание того, что профессия спортсмена, задействованного в олимпийском спорте, является необычайно экстремальной как по объемам и интенсивности нагрузок, которым в течение многих лет подвергается организм спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, так и по связанным с ней факторам риска для здоровья (высокий уровень травматизма и заболеваемости, являющихся следствием негативного воздействия на организм регулярных больших физических и психических нагрузок, характерных для спорта высших достижений).

Ныне со спортсменами в сфере олимпийского спорта в основном работают тренеры, имеющие собственный спортивный опыт и прошедшие базовую подготовку на уровне бакалавра в различных университетах и других специализированных высших учебных заведениях, повышавшие квалификацию и проходившие аттестацию на уровне спортивных федераций, тренерских ассоциаций, курсов в спортивно-тренировочных центрах и т.п., что, к сожалению, не дает тренерам фундаментальных научных знаний.



Следует отметить, что с учетом упомянутых аспектов подготовка тренеров для сферы спорта высших достижений (прежде всего – олимпийского спорта) явно проигрывает подготовке специалистов для сферы оздоровительной двигательной активности, направленной на укрепление здоровья людей. Ведь там уже хорошо осознали значимость глубокой научно-обоснованной фундаментальной подготовки таких специалистов (хотя стоит отметить, что сфера оздоровительной двигательной активности по своей специфике несомненно является более простой в сравнении с олимпийским спортом).

В связи с изложенным, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины в сотрудничестве с Национальным олимпийским комитетом Украины и Международным центром олимпийских исследований и образования открыл подготовку тренеров по олимпийским видам спорта на уровне образовательной степени “Магистр” после получения степени “Бакалавр” в специальностях по физическому воспитанию и спорту.

При составлении учебных программ и учебных планов учтено, что основным в подготовке на уровне магистратуры тренеров для олимпийского спорта является необходимость обеспечения их фундаментальными научными знаниями – прежде всего в различных дисциплинах, глубоко и всесторонне раскрывающих суть и особенности организации и управления тренировочной и соревновательной деятельностью и спортивно-педагогических, медико-биологических и психологических основ подготовки спортсменов.

Необходимость постижения фундаментальных научных знаний в упомянутых областях предопределяется тем, что подготовка по тренерским специальностям проводится с людьми, имеющими более или менее богатый спортивный опыт, знающих практику спорта, владеющими различными методическими и техническими средствами спортивной подготовки. Однако им не хватает серьезного современного и основательного научного фундамента, без которого ныне в олим-

пийском спорте невозможно добиться высоких результатов, позволяющих быть конкурентоспособными на международной спортивной арене.

Естественно, что предоставление такого образования могут дать специалисты высшей квалификации, владеющими глубокими и разнообразными знаниями, основательно разбирающимися в проблемах современного олимпийского спорта. В связи с этим в качестве лекторов, которые в вузе будут осуществлять на магистерском уровне подготовку тренеров по видам олимпийского спорта, приглашены широко известные в мире спорта и спортивной науки специалисты (как отечественные, так и зарубежные), чья квалификация подтверждается наличием у них фундаментальных научных трудов (монографий, учебников) по соответствующим дисциплинам, изданных на различных языках в разных странах, большим опытом работы по повышению квалификации тренеров и научно-методической помощи спортсменам.

При изучении проблематики ряда учебных дисциплин будет использован потенциал научно-исследовательского института университета, лаборатории которого оснащены современным оборудованием для диагностики состояния спортсменов, управления адаптационными реакциями, профилактики переутомления и перетренированности. К подготовке будут привлечены ведущие специалисты научно-исследовательского института, имеющие большой опыт работы по научно-методическому и медико-биологическому обеспечению подготовки спортсменов к Олимпийским играм.





ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТУПАЮЩИМ

Поступающие должны иметь образование не ниже бакалаврата. Желателен опыт спортивной и тренерской деятельности.

ЗАЧИСЛЕНИЕ В УНИВЕРСИТЕТ

Поступающие в течение **с 1 мая по 20 августа 2015 г.** подают в университет (admission@uni-sport.edu.ua) в электронном виде следующие документы:

- 1) копию паспорта;
- 2) копию документа о предыдущем образовании;
- 3) копию документа (приложения к документу об образовании), в котором содержится информация об успеваемости по учебным дисциплинам;

После анализа документов в указанный период в согласованное с поступающим время будет проведено собеседование по скайпу, по результатам которого направляется приглашение для зачисления в университет.

Документы об образовании, выданные учебными заведениями других государств, проходят процедуру признания в Украине в соответствии с действующим законодательством. Процедура признания осуществляется в течение первых месяцев обучения в университете.

Адрес: 03680, г. Киев, ул. Физкультуры, 1, корпус 1.

Тел.: +380-44-2896615, **факс:** +380-44-2876191.

E-mail: admission@uni-sport.edu.ua

http://www.uni-sport.edu.ua/abiturientu/magistratura/mdp.html

Контактные лица:

Татьяна Радзион, Анастасия Воробьева.

Стоимость обучения – 5000 долларов США. В стоимость обучения не входят затраты на пребывание в г. Киеве. Размещение рекомендуется в близлежащей гостинице (одноместный номер – 50 долларов в сутки, одно место в двухместном номере – 30 долларов в сутки).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Учебный материал программы составляет 60 кредитов и включает следующие дисциплины:

1. Современные знания об Олимпийских играх Древней Греции и возрождении Олимпийских игр.
2. Пути развития, проблемы и противоречия современного олимпийского спорта.
3. Современные организационно-управленческие подходы к подготовке спортсменов и национальных команд к Олимпийским играм.
4. Современное состояние и направления развития общей теории подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта.
5. Функциональные системы организма и их адаптация в процессе спортивной подготовки.
6. Актуальные направления совершенствования технико-тактической и психологической подготовки спортсменов.
7. Двигательные качества и методика физической подготовки спортсменов.
8. Возрастное развитие человека и современная система многолетней подготовки спортсменов.
9. Современная периодизация годичной подготовки спортсменов.
10. Актуальные направления и проблемы построения разминки, тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов.
11. Отбор, ориентация, контроль, управление, моделирование и прогнозирование в современной системе спортивной подготовки.
12. Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

Программа обучения может быть подвержена коррекции с учетом интересов и пожеланий конкретной группы обучающихся. Обучение проходит в течение одного учебного года и осуществляется дистанционно с двумя сессиями (установочная и итоговая) на базе университета:

Установочная сессия 12–31 октября 2015 р.

Итоговая сессия 11–30 июля 2016 р.

Обучение заканчивается сдачей экзамена (собеседование) и защитой магистерской работы. Язык обучения — **английский**. По желанию студентов обучение может быть организовано на **русском языке** (группа не менее 20 человек).

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИН МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ

1. Современные знания об Олимпийских играх Древней Греции и возрождении Олимпийских игр (3 кредита)

Олимпийские игры Древней Греции. История развития и особенности древнегреческой цивилизации. Древний Рим Олимпийская Греция. Истоки атлетики в Древней Греции. Физическое воспитание и атлетика Древней Греции. Зарождение Олимпийских Игр. Олимпия – место проведения Олимпийских игр. Олимпийские игры в архаический период. Олимпийские игры в классический период. Олимпийские игры в эллинистический период. Олимпийские игры и другие всегреческие соревнования. Виды соревнований в программах Олимпийских игр. Организация проведения олимпийских игр. Подготовка атлетов к Олимпийским играм. Победители Олимпийских игр. Негативные явления в спорте Древней Греции. Кризисные явления в древнегреческом спорте.

Возрождение Олимпийских игр. Ренессанс и возрождение наследия древнегреческой цивилизации. Спорт XVII–XIX веках и попытки проведения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его соратники. Возрождение олимпийских игр. Олимпийский конгресс 1894 г. и его роль в Олимпийском движении. Президенты международного Олимпийского комитета и их деятельность. Игры Олимпиад. Зимние олимпийские игры.

2. Пути развития, проблемы и противоречия современного олимпийского спорта (3 кредита)

Олимпийская хартия – основной правовой документ олимпийского спорта. Структура международной олимпийской системы. Международный олимпийский комитет. Международные спортивные федерации. Национальные олимпийские комитеты.

Любительство и профессионализм в олимпийском спорте. Профессионализация олимпийского спорта. Профессия “спортсмен”. Место и роль спортсмена в Олимпийском спорте. Опасности подстерегающие спортсмена.

Политизация и идеологизация Олимпийских игр. Использование Олимпийских игр в политических и идеологических целях. Олимпийские игры 1936 г. в Германии. Противостояние на олимпийской арене между странами востока и запада, СССР и ГДР, ГДР и

ФРГ, Франции и Великобритании, КНР и США и др. Бойкоты Олимпийских игр. Борьба с апартеидом в олимпийском спорте. Национализм и политические протесты спортсменов. Безопасность игр и терроризм. Олимпийские игры и информационные войны.

Женщины в олимпийском спорте. Становление женского спорта и включение женщин в олимпийское движение. Развитие женской части программы Олимпийских игр. Медико-биологические основания для ограничений в развитии женской части программы Олимпийских игр. Уровень спортивных достижений женщин и их представительство в национальных командах различных стран.

Спортивные сооружения и охрана окружающей среды. Требования к спортивным сооружениям, их строительству и подготовка к олимпийским играм. Использование спортивных сооружений после окончания игр. Олимпийский спорт и охрана окружающей среды.

3. Современные организационно-управленческие подходы к подготовке спортсменов национальных команд к Олимпийским играм (3 кредита)

Конкуренция на Олимпийских играх и организация олимпийской подготовки. Неофициальный командный зачет. Влияние развития программы Олимпийских игр на итоги неофициального командного зачета. Конкуренция на Играх Олимпиад. Конкуренция на зимних Олимпийских играх.

Организационно-управленческие основы систем подготовки национальных команд к Олимпийским играм. Подходы к организации и построению олимпийской подготовки. Первый успешный опыт подготовки национальной команды. Формирование, развитие и эффективность олимпийской подготовки в СССР. Олимпийская подготовка спортсменов ГДР. Олимпийский спорт США и подготовка команд к Играм Олимпиад и зимним Олимпийским играм. Основы олимпийской подготовки в современном Китае. Современные модели Олимпийской подготовки в странах с высокоразвитым спортом (Канада, Франция, Италия, Норвегия, Япония, Австралия и др.). Национальные тренировочные центры в системе олимпийской подготовки.

4. Современное состояние и направления развития общей теории подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта (3 кредита)

Виды спорта в программах Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр. Классификация олимпийских видов спорта. Виды спорта в программах Игр Олимпиад. Виды спорта в программах зимних Олимпийских игр.

Система спортивных соревнований. Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.



Соревновательная деятельность в спорте. Результат соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

Цель, задачи, средства и методы спортивной подготовки. Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки.

Специальные и общедидактические принципы. Устремленность к высшим достижениям. Углубленная специализация. Единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность нагрузок. Вариативность нагрузок. Цикличность процесса подготовки. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами. Взаимосвязь процесса подготовки с профилактикой перетренированности, травматизма и заболеваний. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

5. Функциональные системы организма и их адаптация в процессе спортивной подготовки (4 кредита)

Адаптация организма спортсменов. Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Функциональные резервы и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Переадаптация. Деадаптация и реадаптация.



Скелетные мышцы. Структура скелетной мышцы. Механизм мышечного сокращения. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Кислородтранспортная система. Система дыхания. Система крови. Система кровообращения.

Энергообеспечение мышечной деятельности. Общая характеристика. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности.

Нагрузки, утомление, восстановление, суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов. Суперкомпенсация. Отставленный тренировочный эффект.

6. Актуальные направления совершенствования технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов (4 кредита)

Основы управления произвольными движениями. Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Основы технического совершенствования.

Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

Черты характера выдающихся спортсменов. Чувство превосходства и уверенности. Самонадеянность и повышенная готовность в отстаивании своих прав. Упорство. Уверенность и настойчивость. Несговорчивость. Эмоциональная устойчивость. Целеустремленность. Устойчивость к переутомлению и перетренированности. Активность и работоспособность. Экстравертированность. Соревновательная агрессивность.

Интегральные качества психики, определяющие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной и, особенно, в соревновательной деятельности. Степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды. Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации. Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена. Способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию, необходимость которого диктуется требованиями эффективной соревновательной борьбы. Способность управлять своим поведением, поступками в межличностных взаимодействиях с партнерами и соперниками.

Направления психологической подготовки спортсменов. Основы психологической подготовки спортсменов. Формирование мотивации. Волевая подготовка. Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка и саморазговор. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных ощущений. Регулирование психической напряженности. Преодоление беспокойства и депрессии. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

7. Двигательные качества и методика физической подготовки спортсменов (4 кредита)

Скоростные способности и методика их развития. Виды скоростных способностей. Структура комплексных скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей.

Гибкость и методика ее развития. Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.



Сила и силовая подготовка. Виды силовых качеств. Факторы, определяющие уровень силы. Проявление силовых качеств в спорте. Средства силовой подготовки. Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки. Сочетание средств и методов силовой подготовки. Основы методики силовой подготовки. Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств. Особенности силовой подготовки юных спортсменов.

Координация и методика ее совершенствования. Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей. Координационная подготовка на различных этапах возрастного развития и многолетнего совершенствования.

Выносливость и методика ее совершенствования. Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

8. Возрастное развитие человека и современная система многолетней подготовки спортсменов (3 кредита)

Возрастное развитие человека и формирование адаптации. Возрастные зоны развития человека. Сенситивные периоды и адаптация. Возраст и возможности анаэробных систем энергообеспечения. Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок. Возраст и экономичность работы. Скоростные, координационные, силовые возможности, гибкость и выносливость в различном возрасте.

Основы построения многолетней подготовки. Оптимальный возраст для начала занятий спортом. Предрасположенность спортсменов разного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности. Основные направления интенсифи-



кации подготовки и соотношение работы различной преимущественной направленности. Варианты восхождения к вершинам спортивного мастерства. Место соревнований в системе многолетней подготовки. Соревнования возрастных групп и проблема форсирования подготовки. Юношеские Олимпийские игры и проблема рационального построения многолетней подготовки. Олимпийские (четырёхлетние) циклы подготовки. Особенности периодизации годичной подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Длительные перерывы в подготовке.

Современная система периодизации многолетней подготовки. Стадии многолетней подготовки. Возрастные границы этапов многолетней подготовки. Подготовка в первой стадии процесса многолетнего совершенствования. Подготовка во второй стадии процесса многолетнего совершенствования. Этапы начальной и предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап подготовки к высшим достижениям. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения высшего спортивного мастерства. Этапы постепенного снижения достижений и ухода из спорта высших достижений.

9. Современная периодизация годичной подготовки спортсменов (4 кредита)

Основы периодизации годичной подготовки. Периодизация годичной подготовки в системе многолетнего совершенствования. Соревнования в системе годичной подготовки. Состояния подготовленности к соревнованиям и готовности к высшим достижениям. Стратегии периодизации годичной подготовки. Одно-, двух- и трехцикловые модели периодизации. Основы многоциклового периодизации годичной подготовки.

Восточноевропейский опыт периодизации годичной подготовки. Двухцикловые модели периодизации годичной подготовки (опыт специалистов ГДР). Четырёхцикловая модель периодизации годичной подготовки (опыт специалистов ГДР и СССР). Пятицикловая модель со стандартными макроциклами.

Американский и австралийский опыт периодизации годичной подготовки. Американский опыт. Австралийский опыт.

Современные модели периодизации годичной подготовки. Периодизация подготовки в легкой атлетике (рекомендации отдела развития Международной ассоциации легкоатлетических федераций). Трехцикловая модель периодизации подготовки в течение года, предшествующего Олимпийским играм (на материале бега на средние дистанции и борьбы вольной). Современные трех-, четырех- и пятицикловые модели периодизации. Шести- и семицикловые модели периодизации. Периодизация годичной подготовки в спортивных играх.

Непосредственная подготовка к соревнованиям. Понятия “сужение” и “непосредственная подготовка”.



Структура этапа непосредственной подготовки спортсменов. Участие в соревнованиях и особенности непосредственной подготовки. Продолжительность предсоревновательного мезоцикла. Суммарный объем работы в предсоревновательном мезоцикле. Динамика объема работы в предсоревновательном мезоцикле. Содержание тренировки в предсоревновательном мезоцикле. Непосредственная подготовка к серии соревнований. Предстартовая подготовка.

10. Актуальные направления и проблемы построения разминки, тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов (4 кредита)

Разминка и построение ее программ. Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности предсоревновательной разминки. Разминка и психологическая настройка.

Тренировочные занятия и построение их программ. Общая структура занятий. Типы и организация занятий. Нагрузка занятий. Направленность занятий. Направленность занятий и специфика видов спорта. Направленность занятий в многолетней и годичной подготовке.

Микроциклы и построение их программ. Типы микроциклов. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Особенности построения микроциклов различных типов. Объем работы и величина суммарной нагрузки в микроциклах. Максимальное количество занятий с большими нагрузками в ударных микроциклах. Построение микроциклов при нескольких занятиях в течение дня. Особенности построения микроциклов на различных этапах многолетней подготовки. Построение микроциклов в спортивных играх.

Мезоциклы и построение их программ. Общие основы построения мезоциклов. Типы мезоциклов. Величина и динамика нагрузки. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.



11. Отбор, ориентация, контроль, управление, моделирование и прогнозирование в современной системе спортивной подготовки (4 кредита)

Основы спортивного отбора и ориентации. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Организационные особенности спортивного отбора. Критерии, используемые в процессе отбора и ориентации. Генетическая предрасположенность к достижениям. Особенности телосложения (конституции) спортсменов. Предрасположенность спортсменов к выполнению работы различной направленности.

Этапы спортивного отбора и ориентации. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

Контроль в системе подготовки. Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Управление в системе подготовки спортсменов. Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление оперативное управление

Моделирование в спорте. Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Прогнозирование в спорте. Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

12. Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов (6 кредитов)

Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки. Горный климат и его особенности. Адаптация человека к высотной гипоксии. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для горной подготовки. Проживание в условиях

искусственной гипоксии, тренировка на уровне моря. Срочная акклиматизация спортсменов к горному климату. Реакклиматизация, отставленный эффект и деадаптация после возвращения с гор. Оптимальная продолжительность и структура цикла горной подготовки. Тренировка в горах в системе годичной подготовки. Тренировка в горах в системе непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов. Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в разное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Перелеты к местам подготовки и соревнований и "дорожная усталость".

Питание, диетические добавки и эргогенные средства в системе подготовке спортсменов. Питание спортсменов. Углеводы, белки и жиры в рационе питания. Витамины и минералы в рационе питания. Питьевой режим. Специфика видов спорта и питание. Питание и масса тела. Питание и интенсивность восстановительных реакций. Особенности питания юных спортсменов. Особенности питания женщин. Питание спортсменов в зависимости от направленности и величины тренировочных нагрузок. Питание в процессе соревнований. Диетические добавки и эргогенные средства. Классификация диетических добавок. Универсальность и специфичность диетических добавок. Механизмы влияния диетических добавок на основные системы, лимитирующие физическую работоспособность.

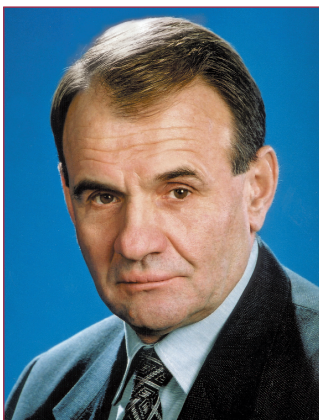
Допинг в спорте. Общие сведения о допинге. Распространенность допинга. Роль Международного олимпийского комитета и Всемирного антидопингового агентства в борьбе с применением допинга. Всемирный антидопинговый кодекс. Пути решения проблемы допинга в спорте.

Перетренированность. Стадии и типы перетренированности. Факторы риска перетренированности. Симптомы и диагностика перетренированности.

Травматизм. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.



ВЕДУЩИЕ ЛЕКТОРЫ МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ



Платонов Владимир Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки и техники Украины, лауреат Государственной премии Украины в области науки и техники.

Руководитель отделения физического воспитания и спорта Украинской академии наук, главный редактор научно-теоретического журнала “Наука в олимпийском спорте”, профессор кафедры истории спортивного и олимпийского движения Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Автор более 500 работ по теории спорта, теории и методике подготовки спортсменов. Основные книги В.Н. Платонова – “Теория и методика спортивной тренировки”, “Подготовка квалифицированных спортсменов”, “Теория спорта”, “Адаптация в спорте”, “Физические качества спортсменов”, “Двигательная активность спортсмена”, “Олимпийский спорт” в 2 кн., “Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте”, “Энциклопедия современного олимпийского спорта”, “Энциклопедия олимпийского спорта” в 5 т., “Допинг и эргогенные средства в спорте”, “Система подготовки спортсменов в олимпийском спор-

те”, “Олимпийский спорт” в 2 кн., “Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов”, “Подготовка национальных команд к Олимпийским играм”, “Спортивное плавание: путь к успеху” в 2 кн., “Периодизация спортивной тренировки”. Многие из этих и ряд других книг выдержали около 50 изданий и переизданий на 10 языках в зарубежных странах – Аргентине, Болгарии, Бразилии, Венесуэле, Германии, Египте, Испании, Италии, Китае, Польше, России, Тунисе, Франции, Японии.

На протяжении многих лет принимает участия в семинарах по повышению квалификации тренеров в разных странах мира – Испании, Италии, Франции, Германии, Канаде, России, Украине, Казахстане, Беларуси, Румынии, Польше, Болгарии, Венгрии, Бразилии, Мексике, Аргентине, Колумбии и др.

Трудовая деятельность В. Н. Платонова отмечена рядом государственных наград, получила высокую оценку отечественных и международных организаций, многих зарубежных высших учебных заведений, почетным доктором которых он является. Награжден Олимпийским орденом Международного олимпийского комитета, высшей наградой Украинской академии наук “За творческие достижения” I степени.



Бубка Сергей Назарович – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира (1983–1997 гг.), 35-кратный рекордсмен мира в прыжках с шестом. Президент Национального олимпийского комитета Украины, член Исполнительного комитета Международного Олимпийского Комитета, вице-президент Международной Ассоциации легкоатлетических федераций.

За выдающиеся спортивные успехи С.Н. Бубка был дважды (1985, 1997 гг.) признан лучшим спортсменом мира, Чемпионом ЮНЕСКО в спорте (2003 г.), по рейтингу газеты “Экип” (Франция) – “Чемпионом чемпионов”. Удостоен награды Всемирной академии спорта “Laureus Sport Awards” (2008 г.) в номинации “Достижения столетия”. Его имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса, а также в зал славы IAAF (2012 г.) за наибольшее количество мировых достижений в легкоатлетическом спорте.

Трудовую деятельность органически дополняет научно-исследовательской работой, разнообразной деятельностью образовательного и воспитательного

характера с детьми и молодежью, работой по социальному и правовой защите спортсменов, повышению квалификации тренеров.

Является автором более 100 печатных работ, в том числе и ряда фундаментальных: “Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние”, “Культурное наследие Древней Греции” и “Олимпийские игры. 1896–2012 гг.” в 2 книгах, “Олимпийское созвездие Украины. Атлеты”, “Олимпийское созвездие Украины. Тренеры”, “Киев 1913. Первая Российская олимпиада” и др.

Спортивная и трудовая деятельность С.Н. Бубки высоко оценена на родине и за рубежом. Он награжден многими государственными наградами, в том числе ему присвоено звание Героя Украины – первому среди отечественных спортсменов. Также отмечен почетными званиями и наградами ряда национальных и международных организаций и высших учебных заведений.



Булатова Мария Михайловна – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки и техники Украины, лауреат Государственной премии Украины в области науки и техники. Успешно сочетает научно-исследовательскую и административную деятельность: заведует кафедрой истории спортивного и олимпийского движения Национального университета физического воспитания и спорта Украины, возглавляет Олимпийскую академию Украины и Международный центр олимпийских исследований и образования, является членом исполкома НОК Украины, членом редакционных коллегий многих научных изданий как в Украине, так и за ее пределами.

Автор более 300 работ по истории и теории олимпийского спорта, теории и методике подготовки спортсменов, в том числе ряда книг, изданных как в Украине, так и за рубежом – России, Испании, Китае, Бразилии, Польше, Мальте и др. В числе основных работ “Физическая подготовка спортсмена”, “Спортсмен в различных климато-географических условиях”, “Энциклопедия олимпийского спорта” в 5-и томах, “Энциклопедия олимпийского спорта Украины”, “Энциклопедия олимпийского спорта в вопросах и ответах”, “Культурное наследие Древней Греции”, “Олимпийские игры. 1896–2012 гг.” в 2 книгах, “Олимпийское созвездие Украины. Атлеты”, “Олимпийское созвездие Украины. Тренеры”, “Киев 1913. Первая Российская олимпиада” и др. Является автором цикла учебных пособий для школьников, отмеченных наградами МОК, НОК Украины и Украинской академии наук.

Вклад М.М. Булатовой в развитие науки, образования, олимпийского спорта отмечен почетными званиями многих высших учебных заведений, государственными наградами Украины и зарубежных стран, а также наградой Международного олимпийского комитета – медалью Пьера де Кубертена, высшей наградой Международной олимпийской академии – “Афина”, наградой ISON – плакетой Деметриуса Викеласа, Трофеем президента МОК Томаса Баха.



Рон Мохан – доктор наук, профессор. Получил высшее образование по специальности физиология и работал в Школе медицины при университете Абердина в течение 25 лет, а затем в течение 10 лет – в университете Лафборо. В настоящее время является почетным профессором по спортивному питанию университета Лафборо. Научные интересы лежат в различных областях физиологии, биохимии и питания человека, но особый интерес представляют физиология спорта и двигательной активности, а также прикладные исследования, связанные со здоровьем спортсменов и спортивной результативностью.

Автор или редактор 15 книг и глав из книг (свыше 100), а также множества работ в научной и медицинской литературе (более 500 публикаций).

Возглавлял группу по вопросам физиологии человека Физиологического общества в течение 10 лет и возглавляет рабочую группу по вопросам диетологии и питания Международного олимпийского комитета с момента ее создания в 2001 г. В настоящее время также возглавляет Научно-консультативный совет Европейского института водного режима организма с момента его создания в

2010 г. Разработал дистанционную программу последипломного образования по спортивному питанию для Медицинской комиссии МОК: эта программа осуществляется с 2006 г., а в 2013 г. была объединена с программой по спортивной медицине.



Майк Глисон – доктор наук, профессор. Закончил Бирмингемский Университет по специальности биохимия. На базе университета Центрального Ланкашира защитил докторскую диссертацию о влиянии диеты и физических упражнений на энергетический метаболизм. Затем совмещал работу в качестве научного сотрудника в университете Солфорда и преподавателя физиологии животных в Университете Эдинбурга. После переезда в университет Абердина в 1985 г. совместно с Роном Моханом и Полом Гринхафом работал над научно-исследовательским проектом по изучению воздействий диетических манипуляций на метаболизм и производительность работы мышц при упражнениях высокой интенсивности. В 1987 г. назначен старшим преподавателем физиологии человека в Университете Ковентри. В 1996 г. стал старшим преподавателем в Школе наук о спорте и физических упражнениях при Университете Бирмингема, где с 1999 г. возглавляет кафедру биохимии двигательной активности.

Автор более 150 опубликованных работ по физиологии упражнений, биохимии, иммунологии и спортивному питанию. Соавтор учебников по биохимии мышеч-

ной деятельности, спортивному питанию и иммунологии двигательной активности.

Член физиологического общества и Международного общества иммунологии двигательной активности. Является членом Британской ассоциации наук в области спорта и физических упражнений и Европейского колледжа спортивной науки. В прошлом редактор журнала "Sports Sciences" и в настоящее время член редколлегии издания "Exercise Immunology Review", также является членом редакционных советов нескольких других журналов, включая "European Journal of Applied Physiology" и "Journal of Sports Sciences and Immunometabolism".

