

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«18» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.08.01.11 Современные технологии спортивного мастерства

Код, название дисциплины

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2025**

Новокузнецк 2025

Содержание

1. Цель дисциплины	3
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....	3
Место дисциплины.....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	4
3.1. Учебно-тематический план	4
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....	5
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	8
5.1. Учебная литература.....	8
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	9
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	9
Перечень СПБД и ИСС по дисциплине	9
6. Иные сведения и (или) материалы.....	9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ	9
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	10

1. Цель дисциплины.

Целями освоения дисциплины К.М.08.01.11 Современные технологии спортивного мастерства является формирование у обучающихся знаний о закономерностях, принципах и методах систем подготовки спортсмена, их роль и место в общей системе физической культуры и спорта, об отечественном и зарубежном опыте многолетней подготовки спортсменов, об организационной структуре профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-4.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-5	ПК-5.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; ПК-5.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; ПК-5.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ПК-5.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	Знает: – морфологические особенности, критерии оценки физического развития занимающихся, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса. Умеет: – планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; – планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом величины тренировочной нагрузки, уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Владеет: – навыком планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.

Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Планирование, организация и контроль тренировочного и образовательного процесса» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 5 курсе в 9 семестре.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	144
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36
Аудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
лекции	14
практические занятия, семинары	22
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	72
4. Промежуточная аттестация обучающегося	36 ч. семестр 9 – экзамен

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план.

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные заня- тия			
			лекции	практич.		

¹ УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

1.	Характеристика системы подготовки спортсмена. Терминология, классификация и общая характеристика избранного вида спорта.	18	2	2	9	УО, ПР
2.	Технология физической, технической и тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта	22	2	2	9	УО, ПР
3.	Средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.	20	2	2	9	УО, ПР
4.	Психологическая подготовка спортсмена.	17	2	2	9	УО, ПР
5.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена.	16	2	2	9	УО, ПР
6.	Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Профилактика спортивного травматизма.	16	2	4	9	УО, ПР
7.	Структура тренировочного процесса. Специфика проведения учебно-тренировочных занятий.	16	1	4	9	УО, ПР
8.	Управление подготовкой спортсмена. Организации его деятельности с учетом материально-технических возможностей организации и возрастных особенностей.	16	1	4	9	УО, ПР
	Курсовая работа	3				ПР-5
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
Всего:		144	14	22	72	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 4 – Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Характеристика системы подготовки спортсмена. Терминология, классификация и общая характеристика избранного вида спорта.	Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности подготовки спортсмена. Направления совершенствования системы спортивной подготовки.
2.	Технология физической, технической и тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта	Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики. Методические особенности развития общей и специальной выносливости спортсмена в различных видах спорта.
3.	Средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.	Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технике движений. Задачи и механизмы формирования технических действий. Этапы технической подготовки. Особенности методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта. Факторы, влияющие на

		тактику соревновательной деятельности спортсмена.
4.	Психологическая подготовка спортсмена.	Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом. Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.
5.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена.	Влияние нетренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта.
6.	Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Профилактика спортивного травматизма.	Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Причины спортивных травм и профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
7.	Структура тренировочного процесса. Специфика проведения учебно-тренировочных занятий.	Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия. Структура и типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура мезоциклов тренировки. Особенности проведения занятий в течение тренировочного дня. Проблемы периодизации спортивной тренировки.
8.	Управление подготовкой спортсмена. Организации его деятельности с учетом материально-технических возможностей организации и возрастных особенностей.	Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Характеристика системы подготовки спортсмена. Терминология, классификация и общая характеристика избранного вида спорта.	Компоненты системы подготовки спортсменов. Система спортивного отбора. Спортивная ориентация. Спортивная тренировка. Система спортивных соревнований. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
2.	Технология физической подготовки спортсмена. физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта	Оценка силовых возможностей спортсменов в избранном виде спорта. Методика совершенствования силовых способностей в избранном виде спорта. Оценка скоростных способностей, средства для их стимуляции в избранном виде спорта. Оценка и методика совершенствования общей и специальной выносливости в избранном виде спорта. Нетрадиционные методы совершенствования выносливости. Оценка и методика совершенствования гибкости в избранном виде спорта. Оценка и методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности, повышения статической и динамической устойчивости тела, совершенствования пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.
3.	Средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.	Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки. Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высоко-

		го класса.
4.	Психологическая подготовка спортсмена.	Проблемы специальной психологической подготовки спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным соревнованиям. Основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях. Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.
5.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена.	Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
6.	Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Профилактика спортивного травматизма.	Общая характеристика спортивных травм. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов. Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта. Общая характеристика средств и методов восстановления.
7.	Структура тренировочного процесса. Специфика проведения учебно-тренировочных занятий.	Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов. Варьирование структуры годовых и полугодовых циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годового и полугодового циклов, циклов с удлинением подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.). Проблема дальнейшей разработки принципов и форм оптимального построения круглогодичной тренировки.
8.	Управление подготовкой спортсмена. Организации его деятельности с учетом материально-технических возможностей организации и возрастных особенностей.	Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и	60	Лекционные занятия (9 занятий)	1 балл – посещение одного лекционного занятия 2 балла – посещение и конспектиро-	9-18

выполнение заданий.			вание одного лекционного занятия.	
		Практические занятия (18 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	18-36
		Устный опрос (2 темы).	1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 1,5 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	2-3
		Письменные работы (2 работы)	За одну работу: 1 балл – правильно выполнено до 65% заданий 1,5 балла – правильно выполнено 86 -100% заданий	2-3
Итого по текущей работе в семестре:				31-60
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (экзамен)		Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации:				20-40
Суммарная оценка по дисциплине:				51-100

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с. – Текст : непосредственный

Дополнительная литература:

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под науч. ред. В. Н. Люберцева. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 96 с. – (Серия : Университеты России). – ISBN 978-5-534-07625-7. – URL: <https://biblio-online.ru/book/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov-441488>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. – 2-е изд. ; стер. – Москва: Академия, 2008. – 335 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 9785769550461 . – Текст: непосредственный.

3. Афанасьев, В. В. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, [и др.] ; отв. ред. В. В. Афанасьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 209 с. – (Серия : Университеты России). – ISBN 978-5-534-07484-

0. – URL: <https://biblio-online.ru/book/sportivnaya-metrologiya-437252>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	225 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: <i>стационарное</i> - экран; <i>переносное</i> - ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт.). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Спортивная Россия. Открытая платформа: <http://www.infosport.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Взаимосвязь двигательных качеств и компонентов структуры соревновательной деятельности.
2. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
3. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
4. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
5. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности спортсмена.
6. Управление тренировочным процессом во время соревнований.
7. Пути совершенствования тренировочного процесса на основе использования различного типа моделей соревновательной деятельности.
8. Проблемы периодизации тренировки.
9. Пути тактической подготовки в процессе тренировки
10. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной деятельности.
11. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
12. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков спортсмена.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена.
2. Основные закономерности подготовки спортсмена.
3. Направления совершенствования системы спортивной подготовки.
4. Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта.
5. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.
6. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.
7. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в спортивных играх и единоборствах.
8. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в циклических видах спорта.
9. Особенности методики формирования двигательных навыков в циклических видах спорта.
10. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
11. Особенности тактики и тактической подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности тактики и тактической подготовки в спортивных играх и единоборствах.
13. Особенности тактики и тактической подготовки в видах спорта со сложной координацией движений.
14. Качества психики и направления психологической подготовки связанные со спецификой видов спорта.
15. Воспитание волевых качеств спортсмена.
16. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
17. Формирование мотивации занятий спортом.
18. Регулирование психических состояний отличающихся повышенной напряженностью.
19. Общая характеристика средств восстановления спортивной работоспособности.
20. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости.

21. Спортивно-специализированный рацион питания в игровых видах спорта
22. Особенности спортивного травматизма в циклических видах спорта.
23. Особенности спортивного травматизма в игровых видах спорта.
24. Причины спортивных травм и профилактика травматизма
25. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
26. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
27. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена.
28. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена.
29. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.
30. Современные представления о периодизации спортивной тренировки.
- Теоретическое обоснование принципов и методов спортивной тренировки.
31. Структура и стратегия тренировки.
32. Тренировочные циклы.
33. Возрастные особенности построения тренировки.
34. Средства тренировки.
35. Динамика соотношения общефизической, специализированной и специальной подготовки.
36. Культурологические основы спортивной деятельности.
37. Структуры, механизмы, энергообеспечение и режимы мышечных сокращений.
38. Факторы быстроты и силы.
39. Методика и средства скоростно-силовой тренировки.
40. Техника безопасности при силовых упражнениях.
41. Факторы функциональной подготовленности.
42. Значимость эффективного потребления кислорода.
43. Аэробное энергообеспечение движений.
44. Функциональные системы и их развитие в процессе спортивной деятельности.
45. Факторы, средства и методы развития выносливости.
46. Критерии аэробного энергообеспечения движений.
47. Зоны мощности и интенсивности физических нагрузок.
48. Значимость координации в спортивной деятельности.
49. Структуры и механизмы нервно-мышечной регуляции движений.
50. Факторы, влияющие на координацию движений.
51. Методика технико-тактической подготовки.
52. Причины и предупреждение двигательных ошибок.
53. Повышение надёжности движений.
54. Взаимосвязь быстроты, силы и выносливости.
55. Структуры, механизмы и энергообеспечение, обеспечивающие повышение скоростно-силовой выносливости.
56. Противоречия в аэробном и анаэробном энергообеспечении работы.
57. Значимость психических процессов в преодолении экстремальных физических нагрузок.
58. Преодоление противоречий в развитии скоростно-силовой выносливости.
59. Средства и методы повышения скоростно-силовой выносливости.
60. Критерии достаточности физических нагрузок.
61. Утомление и восстановление: структуры, механизмы, энергообеспечение.
62. Подходы к преодолению утомления: психологические и биологические аспекты.
63. Требования к восстанавливающим тренировкам.
64. Особенности спортивного питания.

65. Фармакологическая поддержка спортсмена: предпосылки, условия, средства и методы.
66. Физиотерапевтические процедуры: массаж, сауна и другие.
67. Теоретическое обоснование принципов и методов спортивной тренировки.
68. Структуры, механизмы, энергообеспечение и режимы мышечных сокращений.
69. Влияние силовых упражнений на развитие физических качеств и двигательных умений и навыков.
70. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))