ПРОГРАММА
курсов повышения квалификации тренеров по плаванию
«УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ»
г. Волгоград, база учебно-тренировочного центра Всероссийской федерации плавания и
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Курсы повышения квалификации тренеров по плаванию – 72 часа.
Лекции и методические занятия – 36 часов.
Самостоятельная работа – 36 часов.

1. Лекция: Методологические основы стратегии управления многолетней подготовкой высококвалифицированных пловцов
2. Лекция: Поэтапный отбор и селекция, специализация и мониторинг перспективности пловцов
3. Лекция: Планирование многолетнего тренировочного процесса
4. Лекция: Проектирование тренировки пловцов
5. Лекция: Совершенствование технической подготовленности пловцов
6. Лекция: Инновационные подходы к силовой подготовке пловцов
7. Лекция: Управление процессом спортивной тренировки пловцов
8. Лекция: Система контроля подготовленности пловцов
9. Лекция: Учёт динамики физического развития организма в тренировке юных пловцов. Методы определения биологического возраста
10. Лекция: Использование в подготовке пловцов дополнительных средств эргогенического воздействия. Тренировка в среднегорье.
11. Лекция: Современные медико-биологические методы оценки состояния и уровня подготовленности пловцов
12. Лекция: Профилактика перенапряжения и перетренированности и реабилитация
13. Лекция: Фармакологическое обеспечение тренировочного процесса и соревновательной деятельности пловцов
14. Лекция: Восстановительные мероприятия в системе спортивной подготовки пловцов
15. Методическое занятие: Развитие силовых возможностей посредством упражнений с собственным весом.
16. Методическое занятие: Развитие силовых возможностей посредством упражнений с сопротивлением.
17. Методическое занятие: Совершенствование технической подготовленности с использованием тренажера силового лидирования.
18. Методическое занятие: Совершенствование техники стартов с использованием тренажера пневмо-тумба.