Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
"УралГУФК", ou=Зам.директора по УР,
email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.16 11:06:16 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
работе
_____М.И. Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 8 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Конструирование тренировок»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура)

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол №5

«13» января 2025 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой И.В. Тарасевич

Согласовано:

Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки): ПК-1; ПК-2.

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
ПК-1 **ПК-2**	**ПК-1** Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки **ПК-2** Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	**ПК-1.1.Знает:** ***Высокий уровень*** метрологические основы теории и техники тренировочного процесса и соревновательной деятельности; ***Повышенный уровень*** методы измерения физической, технико-тактической подготовленности в спорте. **ПК-1.2.Умеет:** ***Высокий уровень*** анализировать степень решения поставленных задач в ходе отдельного занятия и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс; определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия; ***Повышенный уровень*** определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия; **ПК-1.3. Имеет опыт:** ***Высокий уровень***	**Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 г. №191н (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019г. № 54519) Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **ПК-1** **Код 05.003**

			измерения и тестирования в спорте и физическом воспитании. ***Повышенный уровень*** Определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние. **ПК-2.1. Знает:** ***Высокий уровень*** формы и методы планирования учебной, тренировочной, соревновательной и воспитательной работы в спортивных группах; ***Повышенный уровень*** средства, методы и организационные формы ведения педагогической деятельности в процессе спортивной тренировки; особенности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений; методы профилактики травматизма. **ПК-2.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья; ***Повышенный уровень*** подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья; **ПК-2 Имеет опыт:** ***Высокий уровень*** технологии проведения занятий по спортивной тренировке для различных возрастных групп,	B/02.5 Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам) C/02.5 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта D/02.6 Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов

			учитывая индивидуальные особенности; ***Повышенный уровень*** определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	устный опрос
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	8
Лекции (Лек)	2
Практические занятия (Пр)	4
Самостоятельная работа	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
1.1.	**Тема** Научно-методические подходы, детерминирующие постановку двигательного задания спортсмену.	**Лекции** Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Деятельностный, кибернетический, синергетический, системный походы к конструированию тренировок. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену.	2 2	
1.2.	**Тема** Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок.	**Практические / семинарские / лабораторные занятия** Особенности тренировочных эффектов в развитии физических качеств и двигательных умений. **Самостоятельная работа слушателей (устный опрос, решение ситуационных задач)** Взаимосвязи в тренировочных эффектах.	2 2	2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Вопросы к устному опросу

1. Расширение парадигмы спортивной тренировки.
2. Телесность человека.
3. Конвергенция знаний и научных подходов в физической культуре и спорте.
4. Внедрение биологических знаний в педагогический процесс спортивной тренировки.
5. Единство педагогических принципов и биологических закономерностей в подготовке спортсменов.
6. Факторы, детерминирующие двигательное задание спортсмену.
7. Науки, наполняющие теорию физической культуры и спорта.
8. Методические противоречия в педагогических принципах и биологических закономерностях.
9. Детерминанты двигательного задания спортсмену.
10. Цельность и неделимость человеческой сущности в спортивной деятельности.
11. Культуросообразность спортивной деятельности.
12. Природосообразность спортивной деятельности.
13. Здоровьесбережение в спортивной деятельности.
14. Обобщённые факторы влияния на спортсмена в спортивной деятельности.
15. Элементы конструирования тренирующих воздействий.
16. Научно-методические подходы, детерминирующие постановку двигательного задания спортсмену.
17. Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену.
18. Деятельностный педагогический поход к конструированию тренировок.
19. Кибернетический поход к конструированию тренировок.
20. Синергетический поход к конструированию тренировок.
21. Системный поход к конструированию тренировок.
22. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену.
23. Значимость деятельностного педагогического подхода в спортивной подготовке.
24. Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок.
25. Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность.
26. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий.
27. Особенности тренировочных эффектов в развитии физических качеств и двигательных умений.
28. Взаимосвязи в тренировочных эффектах.
29. Структура тренировки.
30. Контроль и управление тренировочными нагрузками.
31. Анализ тренировочных нагрузок, направленных на отдельные физические качества, в избранном виде спорта.
32. Планирование тренировок.
33. Оптимизация тренировочных нагрузок в микроцикле.
34. Методические подходы к конструированию микроцикла.
35. Гетерохронность тренировочных эффектов.
36. Срочные тренировочные эффекты.
37. Сроки восстановления в различных тренировочных нагрузках.
38. Планирование микроциклов.
39. Системный подход к построение спортивной подготовки.
40. Формирование соревновательного стереотипа.
41. Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа.

42. Значимость соревновательного динамического стереотипа.
43. Классификация и алгоритм тренирующих воздействий.
44. Динамика тренировочных нагрузок в мезоцикле.
45. Признаки системы тренировки.
46. Планирование мезоцикла (учебно-тренировочного сбора).
47. Методическая последовательность макроциклов.
48. Стратегия подготовки спортсмена.
49. Динамика тренировочных нагрузок в макроциклах.
50. Анализ системы подготовки в избранном виде спорта.
51. Планирование макроцикла.
52. Особенности методики-детско-юношеского спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. Есть-ли методические противоречия в педагогических принципах и биологических закономерностях?
2. Чем детерминировано двигательное задание спортсмену?
3. Есть-ли противоречия в постановке двигательного задания спортсмену?
4. В чём суть деятельностного педагогического подхода?
5. В чём суть кибернетического подхода к конструированию тренировки?
6. В чём суть синергетического подхода к конструированию тренировки?
7. В чём суть системного подхода к конструированию тренировки?
8. Выделите обобщенные группы факторов, детерминирующих тренирующие воздействия.
9. Почему несводимы группы факторов, детерминирующих тренирующие воздействия?
10. Как проявляется модуляция несводимых групп факторов, детерминирующих тренирующие воздействия?
11. Алгоритм построения тренировки.
12. По каким критериям контролируется тренировка?
13. Взаимовлияние различных нагрузок.
14. Как составить план-конспект тренировки?
15. Что является системообразующим фактором?
16. Что такое иерархия факторов?
17. Дайте определение соревновательного динамического стереотипа.
18. Сгруппируйте тренирующие воздействия на основе системного подхода.
19. Как составить план мезоцикла (учебно-тренировочного сбора)?
20. В чём заключается стратегия подготовки спортсмена?
21. Обоснуйте систему многолетней подготовки.
22. Динамика тренировок в макроциклах.
23. Как составить план макроцикла?
24. В чём особенности методики детско-юношеского спорта?
25. Какие науки наполняют теорию физической культуры и спорта?

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации слушателям по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации слушаьелимогут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, слушатели могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации слушателимогут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, слушатели могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Устный опрос является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания слушателя, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи устного опроса предшествует работа слушателя на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие слушателя на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения слушателя к устному опросу. Готовиться к устному опросу необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.

Модуль №1. Методология конструирования тренирующих воздействий.

Название раздела 1. Конструирование как процесс объединения элементов тренировки в целое

Тема

Научно-методические подходы, детерминирующие постановку двигательного задания спортсмену

Содержание:

Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Деятельностный, кибернетический, синергетический, системный походы к конструированию тренировок. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену. Значимость деятельностного педагогического подхода в спортивной подготовке.

Вопросы для самоконтроля:

26. Есть-ли противоречия в постановке двигательного задания спортсмену?
27. В чём суть деятельностного педагогического подхода?
28. В чём суть кибернетического подхода к конструированию тренировки?
29. В чём суть синергетического подхода к конструированию тренировки?
30. В чём суть системного подхода к конструированию тренировки?

Форма отчетности

Устный опрос.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта/Л. П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2008.

2. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 212 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010 – 352 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2012.

5. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009.

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81.

7.2. Дополнительная литература

Список дополнительной литературы должен состоять из учебников, учебных пособий, учебно-методических изданий и других источников по направлению подготовки, в количестве не менее 10.

1. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий (учебное пособие) / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонтов. Екатеринбург: Издатель Калинина, 2006. – 165 с.

2. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировок: учебно-методическое пособие / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонтов. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2011. – 148 с.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. Центр. ВЛАДОС, 1998, -480 с.: ил.

4. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. 386 с.: ил.

5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.М. Курамшина. – 2-е изд. испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

6. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. 408 с.: ил.

7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. 864 с.: ил.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения / В.Н. Платонов. – К. Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Косьмина. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.

10. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебн. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

11. Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

12. Физиология спорта. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил / Изд-во «Олимпийская литература», Киев, 2001. – 502 с.

13. Фомин, Н.А. Физиология человека. - 3-е изд. / Н.А. Фомин. - М.: Просвещение; Владос, 1995. - 416 с.: ил.

14. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 383 с., с ил.

7.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,
необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp

Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

7. 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Презентации по теме лекций и практических занятий.
2. Методические пособия.
3. Раздаточные материалы заданий и тестов.
4. Лабораторное оборудование для практических работ.
5. Компьютерный класс.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10
Microsoft Office 2106
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

8.2. Материально-техническое обеспечение

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

329 лаборатория физической и функциональной диагностики Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85; 331 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85 329 ауд.Велоэргометр «Монарх, Эргомедик 828Е» (Швеция), Тредбан «Тунтури 90» (Финляндия), Скользкая слайд-поверхность для имитации бега на коньках, электронный секундомер, три компьютера, напольные электронные весы, специально изготовлен ростомер и два калипера, компьютерный спирограф SPIROUSB, портативный биохимический анализатор «Акку-тренд», система мониторинга EasyTouchGCHb, Электрокардиографические исследования осуществляются при помощи диагностических комплексов «Валента» и Поли-Спектр 8/ЕХ, два демонстрационных электрических секундомера, комплекс «Кентавр» и прибор «МАРГ», прибор ПКАПФ 02, два лазерных принтера. Программное обеспечение лаборатории. Руководство пользователя «Велоэргометр Monark828 Е», Швеция.Руководство пользователя «Монитор анестезиолога – реаниматолога компьютеризированный для гемодинамического мониторинга МАРГ 10-01 Микролюкс». Тредбан с компьютерным управлением «TunturiT 90», Финляндия. Диагностическая система (программно-аппаратный комплекс для проведения функциональных исследований) «Валента». Руководство по эксплуатации и программное обеспечение электрокардиографа компьютерногоПоли-Спектр 8/ЕХ с оборудованием и программой для анализа вариабельности сердечного ритма. Компьютеризированный спирограф SPIROUSB. Компьютеризированный прибор ПАКПФ-02 для проведения психофизиологических исследований. Компьютерная программа и оболочка (авторская) для определения физической работоспособности по Роспатенту 2449727. Компьютерная программа (авторская) для определения морфологии тела. Компьютерная программа для измерения пульса «PolarS-seriesToolkit», Финляндия. 331 ауд. Парты – 25 шт., стулья – 49 шт., доска классная – 1 шт., стенд – 4 шт., проектор и экран – 1 шт., стол письменный – 1 шт., жалюзи – 4., кулер – 1 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины «Конструирование тренировок» - следует уделить внимание тому, что данный курс предполагает последовательное изучение теории и методики физической культуры, спортивной физиологии, спортивной биохимии, биомеханики, математической статистики.

Специфика в изучении данной дисциплины в настоящем комплексе проявляется в знании технологий спортивной деятельности.

При подготовке слушатели делают конспекты изученных материалов, которые помогут им при выполнении текущих контролей. Занятия построены таким образом, что на каждом занятии будут предлагаться текущий контроль.

Наибольшую сложность при усвоении материала у сслушателей, возможно, вызовут биологические детерминанты физических нагрузок.

Возникшие проблемные вопросы солушатели задают преподавателю во время теоретических и практических (методических) занятий, на которые преподаватель должен дать понятный ответ, с учетом в большей мере педагогической составляющей у слушателей ВУЗа.

В то же время необходимый объем знаний слушатель должен будет получить для того, чтобы выполнить поставленную на него задачу - провести комплексную оценку физической работоспособности спортсменов. Поэтому основными видами контролей выбраны расчёты и протоколы тестов, при осуществлении которых слушатели будут систематизировать свои знания и затем закреплять их на практике. Этому также должны способствовать анализ результатов, методики тренировки, прогнозирование спортивной формы, которые также входят в тестовые задания, предусмотренные программой.

Пожелания к изучению отдельных тем курса

При изучении всех разделов данной дисциплины особое внимание следует обратить на изучение дополнительного материала самостоятельной работы слушателей.

При изучении темы «Расширение парадигмы спортивной тренировки» в первую очередь необходимо уяснить биологически обоснованные педагогические принципы в процессе спортивной деятельности.

При изучении темы «Цельность и неделимость человеческой сущности в спортивной деятельности» следует опираться на философские и культурологические аспекты деятельности человека.

При изучении темы «Научно-методические подходы, детерминирующие постановку двигательного задания спортсмену» необходимо помнить, что теоретические подходы значимы для всей научной сферы.

При изучении темы «Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок», подразумевается знание как психологических и биологических детерминант физической работоспособности, так и особенностей двигательной деятельности в избранном виде спорта.

При изучении темы «Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену» необходимо опираться на системный подход к тренирующим воздействиям.

При изучении тем «Конструирование тренировок», «Оптимизация тренировочных нагрузок в микроцикле» необходимо знать средства и методы спортивной тренировки.

При изучении тем «Методическая последовательность мезоциклов в макроцикле», «Методическая последовательность макроциклов» следует учитывать уровень спортивной подготовленности.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору Б1.ДВ.09.01 / Часть, формируемая участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается при очной форме получения образования. Вид текущего контроля: устный опрос.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

– Физическая культура и спорт, Теория и методика избранного вида спорта

– Научно-методическая деятельность.

– Спортивная физиология. Технологии спортивной тренировки.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины слушатель должен овладеть ПК-1,ПК-2, ПК-4, Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.