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

И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
2026.02.02 11:48:19 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и научной работе
_____М. И. Салимов

«02» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Направление подготовки – 49.03.01 - Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы – 12 часов

Екатеринбург 2026г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Построение спортивной тренировки*» 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 от «09» января 2026 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Урал ГУФК» протокол № 5 от «02» февраля 2026 г.

Заведующий кафедрой ТиМ ФК _____ И.В. Тарасевич
подпись

Согласовано:
Декан ФПК и ППК _____М. В. Светлакова
подпись

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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:** ***Пороговый уровень*** систему планирования, учета, анализа и ориентации (спортивная предрасположенность, индивидуальные возможности, ориентация на достижения); ***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:** ***Пороговый уровень*** проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта; ***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;	**Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «7» апреля 2014 г. №193н 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** B/02.5 Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта,

			Повышенный уровень определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия; **ПК-1.3. Имеет опыт:** ***Пороговый уровень*** управления тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс; ***Высокий уровень*** 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:** ***Пороговый уровень*** теорию и методику обучения техническим двигательным действиям в избранном виде спорта, особенности индивидуального подхода воспитания физических качеств и способностей в зависимости от возраста, пола и подготовленности спортсменов; ***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:** ***Пороговый уровень*** подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и	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 **Профессиональный стандарт** **Педагог дополнительного образования детей и взрослых** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298н **Код 01.003** C/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых **ПК-2** **Код 05.003** C/04.5 Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **Код 01.003** B/02.6 Организационно-педагогическое сопро-

			состоянием здоровья; ***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:** ***Пороговый уровень*** технологии проведения занятий по спортивной тренировке для различных возрастных групп, учитывая индивидуальные особенности; ***Высокий уровень*** технологии проведения занятий по спортивной тренировке для различных возрастных групп, учитывая индивидуальные особенности; ***Повышенный уровень*** определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние.	вождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ПОСТАНОВКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ЗАДАНИЯ СПОРТСМЕНУ				
	Название раздела 1	**Психологическая подготовка спортсмена**		
1.1.	**Тема** Психические состояния и психологические процессы, характерные в спортивной деятельности. Формирование психологии спортсмена в преодолении физических нагрузок. Влияние состояния психики на физическую работоспособность. Управление психикой спортсмена.Взаимовлияние анаэробного и аэробного энергообеспечения.	**Лекции** Детерминанты психологической подготовки спортсмена. Управление психикой спортсмена. Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Роль тренера в психологической подготовке спортсмена. Процессы, детерминирующие мощность и длительность физических нагрузок в тренировках и на соревнованиях. Динамика аэробных и анаэробных процессов в энергообеспечении различных физических нагрузок. Мышечная композиция спортсменов, характерная для различных специализаций. Детерминанты функциональной подготовки. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Анализ состояний спортсмена на тренировках. Анализ состояний спортсмена на соревнованиях. Активная и пассивная воля в преодолении физических нагрузок. Методические приёмы психологической подготовки спортсменов. Утилизация лактата при физических нагрузках. **Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса)** Обзор поведенческих реакций на тренировках в избранном виде спорта. Психологическая самоподготовка спортсмена.	2 2	2

		Создание положительного психологического фона при занятиях спортом. Анализ практических примеров в избранном виде спорта.		
1.2.	**Тема** Скоростно-силовая подготовка. Детерминанты спортивной формы. Модель развития спортивной формы. Допинг в спорте. Биологически активные добавки в спорте. Управление движениями спортсмена. Взаимосвязи в регуляции движений и двигательных действий в спорте.	**Лекции** Детерминанты скоростно-силовой подготовки. Энергообеспечение и адаптационные ресурсы в различных физических нагрузках. Факторы, определяющие время набора и удержания спортивной формы. Определение допинга. Борьба с допингом. Цель и задачи применения фармакологических препаратов в спорте. Стратегия и тактика фармакологической поддержки в спорте. Уровни нервно-мышечной регуляции движений в спорте. Регуляторное кольцо **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Особенности мышечной деятельности с анаэробным энергообеспечением. Соотношение объёма и интенсивности различных тренировочных нагрузок. Критерии управления спортивной формой. Запрещённые в спорте средства и способы. Волевой и неосознаваемый контроль движений спортсмена. Влияние различных сил на технику движений **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Значимость скоростно-силовой подготовленности для различных видов спорта. Приоритеты в подготовке спортсмена в разных циклах тренировочного процесса. Причины нестабильности спортивной формы. Приоритеты в технической подготовке спортсмена. Роль собственных усилий в технике движений	2 2	2

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий
Анализ отношения к спортивным нагрузкам.	Психолого-педагогическое тестирование.
Анализ состояния регулятивной функции.	Тестирование равновесия.
Определение соотношения аэробного и анаэробного энергообеспечения преодоления физических нагрузок. Анализ методики тренировки.	Велоэргометрическое тестирование.
Определение соотношения аэробного и анаэробного энергообеспечения преодоления физических нагрузок. Анализ методики тренировки.	Тестирование на тредбане.
Определение соотношения аэробного и анаэробного энергообеспечения преодоления физических нагрузок. Анализ методики тренировки.	Тестирование на степ-платформе.
Определение соотношения аэробного и анаэробного энергообеспечения преодоления физических нагрузок. Анализ методики тренировки.	Тестирование на слайд- поверхности.
Анализ взаимосвязей факторов, детерминирующих тренирующее воздействие. Определение детерминант тренирующего воздействия.	Определение детерминант тренирующего воздействия.

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

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 студентам 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 студенты могут 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, студенты 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 студенты могут 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, студенты 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.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету 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. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Модуль №1 Психологическая подготовка спортсмена

Название раздела 1. Детерминанты психологической подготовки спортсмена

Тема

Психические состояния и психологические процессы, детерминирующие спортивную деятельность.

Содержание. Детерминанты психологической подготовки спортсмена. Логическая последовательность: дискомфорт, потребности, целеполагание, мотивация, эмоции. Анализ состояний спортсмена на тренировках. Обзор поведенческих реакций на тренировках в избранном виде спорта.

Вопросы для самопроверки:

1. Что в социальном плане представляют собой его ученики?
2. Как повысить индивидуальную физическую культуру учеников?
3. В чём смысл текущего этапа спортивной подготовки?

Форма отчетности

Устный опрос.

Тема

Формирование психологии спортсмена в преодолении физических нагрузок

Содержание. Управление психикой спортсмена. Анализ состояний спортсмена на соревнованиях. Обзор поведенческих реакций на соревнованиях в избранном виде спорта.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскрыть значимость психологических процессов в спортивной деятельности.
2. Объясните логическую последовательность выбора тренировочных воздействий.
3. С чего начинается планирование тренировок?
4. Приведите примеры взаимовлияния психических и биологических реакций человека.

Форма отчетности

Устный опрос. Контрольная работа.

Название раздела 2

Взаимосвязь психических и биологических процессов в спорте

Тема

Влияние состояния психики на физическую работоспособность

Содержание. Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Активная и пассивная воля в преодолении физических нагрузок. Психологическая самоподготовка спортсмена.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как повлияют предлагаемые упражнения на развитие личности ученика?
2. Чем отличаются состояния «активной и пассивной воли» в аспектах психики и биологии?
3. Как будут влиять личностные качества ученика на ход подготовки?

Форма отчетности

Устный опрос.

Тема

Управление психикой спортсмена.

Содержание. Роль тренера в психологической подготовке спортсмена. Методические приёмы психологической подготовки спортсменов. Создание положительного психологического фона при занятиях спортом. Влияние состояния психики на физическую работоспособность.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как влияют личностные качества тренера на эффективность подготовки?
2. Привести примеры педагогических решений тренера в психологической подготовке.

Форма отчетности

Устный опрос. Контрольная работа.

Модуль №2. Энергообеспечение движений спортсменов

Название раздела 1. Формирование методики подготовки

Тема

Энергообеспечение различных физических нагрузок

Содержание.

Процессы, детерминирующие мощность и длительность физических нагрузок в тренировках и на соревнованиях. Мышечная композиция спортсменов, характерная для различных специализаций. Приоритеты в подготовке спортсмена.

Вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте пути энергообеспечения мышечного сокращения.
2. Что называется мышечной композицией?
3. Классифицируйте мышечные волокна.
4. Дайте характеристику типов скелетных мышечных волокон.

Форма отчетности

Устный опрос. Контрольная работа.

Тема

Взаимовлияние анаэробного и аэробного энергообеспечения

Содержание.

Динамика аэробных и анаэробных процессов в энергообеспечении различных физических нагрузок. Утилизация лактата при физических нагрузках. Анализ практических примеров в избранном виде спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем обусловлено ограничение длительности физических нагрузок с гликолитическим энергообеспечением 30-ю секундами?
2. При каких условиях скоростно-силовые нагрузки способствуют повышению выносливости?
3. Какова динамика взаимосвязи мощности и длительности физической нагрузки?
4. Почему не информативны показатели пульса и лактата в пятой зоне интенсивности?
5. Что даёт разделение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности при планировании и контроле тренировочного процесса?
6.

Форма отчетности.

Устный опрос. Контрольная работа.

Название раздела 2. Построение тренировок

Тема

Функциональная подготовка

Содержание.

Особенности мышечной деятельности с аэробным энергообеспечением. Значимость функциональной подготовленности для различных видов спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскройте механизм активизации биосинтеза в мышцах.
2. В чём особенности функционирования ПМВ?
3. Может ли появиться лактат в ПМВ, если кислорода в мышце достаточно?
4. Какие нагрузки приведут к снижению мышечных объёмов?
5. Почему снижение мышечного объёма способствует повышению выносливости?
6. За счёт развития каких образований в мышечных структурах растёт выносливость и почему?
7. Возможно ли использование недоокисленных продуктов метаболизма в качестве энергетиков для повышения выносливости?
8.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Контрольная работа.

Тема

Скоростно-силовая подготовка

Содержание.

Детерминанты скоростно-силовой подготовки. Особенности мышечной деятельности с анаэробным энергообеспечением. Значимость скоростно-силовой подготовленности для различных ви-

дов спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. Почему силовые упражнения положительно влияют на выносливость?
2. Назовите основные факторы, определяющие силу.
3. Из числа факторов силы выделите факторы, определяющие непосредственно силу собственно мышечного сокращения.
4. Охарактеризуйте режимы мышечных сокращений.
5. За счёт чего растёт сила при упражнениях с максимальным весом?
6. За счёт чего растёт сила при упражнениях с непредельным весом?
7. За счёт чего прирастает сила при эксцентрическом режиме сокращения?
8. Можно ли использовать силовые упражнения для ускорения восстановления?
9. Приведите основное методическое требование к упражнениям на развитие силы.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Контрольная работа.

Модуль №3. Динамика спортивной формы

Название раздела 1. Управление спортивной формой

Тема

Детерминанты спортивной формы

Содержание.

Энергообеспечение и адаптационные ресурсы в различных физических нагрузках. Соотношение объёма и интенсивности различных тренировочных нагрузок. Приоритеты в подготовке спортсмена в разных циклах тренировочного процесса.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие нагрузки способствуют росту капиллярной сети?
2. Как повлияет напряжение мышцы на кровоток?
3. Как повлияет расслабление мышцы на кровоток?
4. Почему сосудисто-мышечные реакции специфичны для каждого вида спорта?
5. Назовите факторы скоростно-силовой выносливости.
6. Возможно ли развить большую мощность в движениях с аэробным энергообеспечением и почему?
7. Как избежать высокой концентрации лактата при высокой доле гликолиза в энергообеспечении отдельных движений?
8. В каких случаях целесообразны тренировки с полным восстановлением?
9. Целесообразны ли тренировки при неполном восстановлении и почему?
10. Какой может быть последовательность тренировочных нагрузок во втягивающем периоде и почему?
11. Назовите сроки восстановления от тренировочной нагрузки различной направленности.
12. Будет ли происходить выработка выносливости при относительном недовосстановлении?
13. Что означает смена микроцикла?
14.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Контрольная работа.

Тема

Модель развития спортивной формы

Содержание.

Факторы, определяющие время набора и удержания спортивной формы. Критерии управления спортивной формой. Причины нестабильности спортивной формы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Запишите последовательно пороговые значения пульса и лактата.
2. Охарактеризуйте каждый порог.
3. Какие мышечные волокна в большей мере вовлечены в работу?

4. Как меняются потребление кислорода и уровень лактата?
5. Почему между АП и ПАНО нет лавинообразного роста концентрации лактата?
6. Почему при превышении критической мощности или скорости снижается потребление кислорода?
7. Почему с увеличением доли гликолиза в энергообеспечении отдельных движений возрастает выносливость?
8. В каких движениях целесообразно вырабатывать скоростно-силовую выносливость и почему?
9. Почему при высокой доле гликолиза в энергообеспечении тренировок происходит расходование адаптационных ресурсов спортсмена?
10. Почему объёмные тренировки с невысокой интенсивностью тормозят развитие спортивной формы?
11. Почему может быть нестабильным состояние спортивной формы?
12. Почему при длительной работе снижается уровень лактата в крови?
13. Какие структуры утилизируют лактат, используя его в качестве энергетика?
14. Что можно предпринять для снижения уровня лактата при физических нагрузках?
15. Необходимы ли гликолитические тренировки и почему?

Форма отчетности.

Конспект занятия. Контрольная работа.

Название раздела 2
Фармакологическая поддержка в спортивной подготовке

Тема

Допинг в спорте

Содержание. Определение допинга. Борьба с допингом. Запрещённые в спорте средства и способы. Причины допинга.

Вопросы для самоконтроля.

1. В чём проявляется общее утомление?
2. В чём проявляется локальное утомление?
3. Приведите примеры взаимосвязи общего и локального утомления.
4. Каковы причины нарушения здоровья в спорте?
5. Назовите критерии оздоровительных упражнений.
6. Почему циклические упражнения наиболее полезны для оздоровления?

Форма отчетности

Конспект занятия.

Тема

Применение биологически активных добавок в спорте

Содержание. Цель и задачи применения фармакологических препаратов в спорте. Стратегия и тактика фармакологической поддержки в спорте. Разрешённые для применения в спорте фармакологические препараты, защищающие здоровье спортсменов. Значимость витаминно-восстановительных препаратов в подготовке спортсменов.

Вопросы для самоконтроля.

1. Дайте определение допингу.
2. Покажите влияние допингов на спортсменов и спорт.
3. Почему необходимо применение биологически активных веществ в спорте?
4. Назовите принципы применения биологически активных добавок.

Форма отчетности

Конспект занятия.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Содержание вопроса	№ ответа	Варианты ответа (из четырёх вариантов ответа только один правильный)
Мышечная композиция это -	121	соотношение разных типов мышечных волокон
	122	гармоничность развития всех мышц
	123	комплекс всех мышц тела
	124	соотношение уровней развития различных групп мышц
Промежуточные мышечные волокна под воздействием тренировок -	133	принимают свойства только быстрых мышечных волокон
	134	по свойствам приближаются или к медленным, или к быстрым мышечным волокнам
	135	свойств не меняют
	136	принимают свойства только медленных мышечных волокон
Лактат появляется в мышце и крови при работе -	137	медленных мышечных волокон
	138	только до отказа
	139	промежуточных и быстрых мышечных волокон
	140	всех мышечных волокон до 6-и секунд
Под воздействием тренировок увеличивают объём -	145	быстрые и промежуточные мышечные волокна
	146	только промежуточные мышечные волокна
	147	все мышечные волокна
	148	быстрые и медленные мышечные волокна
Условием активизации роста мышечной массы является -	153	дефицит фосфоросодержащих энергетиков в мышце
	154	избыток жиров и углеводов в питании
	155	избыток белка в питании
	156	применение аминокислот
Энергетические субстраты, окисляющиеся в энергообеспечении движений -	161	креатинфосфат и жирные кислоты
	162	глюкоза и аминокислоты
	163	креатинфосфат и гликоген
	164	гликоген и жирные кислоты
Наиболее мощные движения обеспечиваются -	165	расщеплением креатинфосфата
	166	одновременной максимальной мобилизацией всех процессов энергообеспечения
	167	гликолизом
	168	окислением
При анаэробном лактатном (гликолитическом) энергообеспечении работа длится -	181	до 10-и секунд
	182	до 2-х минут
	183	более 40-а минут
	184	несколько часов
Аэробное энергообеспечение с преимущественным участием жира происходит -	189	после 40-а минут работы
	190	после 10-и секунд работы
	191	после 5-и минут работы
	192	на первых минутах работы
Последовательность преимущественного участия	193	креатинфосфат, гликоген, жиры
	194	гликоген, жиры, креатинфосфат

субстратов в энергообеспечении движений -	195	жиры, гликоген, креатинфосфат
	196	аминокислоты, жирные кислоты
Повышение собственно мышечной силы связано с ростом -	201	амплитуды иннервации
	202	количества мышечных волокон
	203	толщины мышцы и частоты иннервации
	204	количества мышечных волокон и амплитуды иннервации
Метод повторных предельных упражнений направлен, прежде всего, на повышение -	209	мышечной массы
	210	количества мышечных волокон и их длины
	211	уровня иннервации мышцы
	212	длины мышц и амплитуды иннервации
В каком упражнении значимо реализуется эксцентрический режим работы мышц?	217	прыжки вниз по ступенькам лестницы
	218	подтягивание на перекладине
	219	жим штанги
	220	наклоны с отягощениями
Быстрота мышечных сокращений	225	фактически не поддаётся тренировке
	226	увеличивается после растягивающих упражнений
	227	эффективно растёт при многократных ускорениях
	228	возрастает при силовых тренировках
Упражнения для развития силы выполняются -	233	только на тренажёрах
	234	строго по самочувствию
	235	только до отказа
	236	только с отягощениями
Развитие силы и выносливости -	241	эффективно в разных занятиях
	242	эффективно только при фармакологической поддержке
	243	эффективно при совмещении в одном занятии
	244	не должно совмещаться в этапе подготовке
Силовые тренировки целесообразно проводить -	249	непосредственно перед соревнованиями
	250	сразу после соревнований
	251	в состоянии выраженного утомления
	252	после снятия острой фазы утомления
Непосредственно после выполнения упражнений на развитие силы целесообразны -	257	прыжковые упражнения и отдых
	258	упражнения с гликолитическим энергообеспечением
	259	упражнения на выносливость
	260	упражнения на координацию движений
Мышечная композиция -	125	меняется по окончании занятий спортом
	126	может меняться в результате тренировок
	127	не меняется, если не принимать фармакологические препараты
	128	под воздействием тренировок не меняется
В состав мышечной композиции входят -	129	медленные, быстрые и промежуточные мышечные волокна
	130	только однородные мышечные волокна
	131	тонкие, толстые и промежуточные мышечные волокна
	132	большие, малые и промежуточные мышечные волокна
Лактат утилизируется с	141	в промежуточных мышечных волокнах

получением энергии -	142	во всех мышечных волокнах
	143	в быстрых мышечных волокнах
	144	в медленных мышечных волокнах
Под воздействием тренировок не увеличивают объём -	149	быстрые мышечные волокна
	150	все мышечные волокна
	151	промежуточные мышечные волокна
	152	медленные мышечные волокна
Энергетические субстраты, расщепляющиеся в анаэробном энергообеспечении движений -	157	креатинфосфат и жирные кислоты
	158	глюкоза и аминокислоты
	159	креатинфосфат и гликоген
	160	гликоген и жирные кислоты
Наиболее длительная работа энергетически обеспечивается -	169	окислением жиров
	170	максимальной мобилизацией всех процессов энергообеспечения
	171	окислением гликогена
	172	гликолизом
При максимальном усилии мобилизуются -	173	одновременно все типы мышечных волокон
	174	последовательно все типы мышечных волокон
	175	относительно сильные быстрые мышечные волокна
	176	все, кроме относительно слабых медленных мышечных волокон
Анаэробное алактатное (креатинфосфатное) энергообеспечение работы длится -	177	до 6-и секунд
	178	до 2-х минут
	179	более 40-а минут
	180	несколько часов
Аэробное энергообеспечение с преимущественным участием гликогена длится -	185	до 2-х минут
	186	до 10-и секунд
	187	много часов
	188	40-60 минут
При последовательном развёртывании процессов энергообеспечения мощность работы -	197	повышается
	198	снижается
	199	волнообразно изменяется
	200	не меняется
Метод максимальных усилий направлен, прежде всего, на повышение -	205	длины мышц и амплитуды иннервации
	206	массы и длины мышц
	207	мышечной массы
	208	уровня иннервации мышцы
При эксцентрическом режиме сокращения -	213	мышца сначала растягивается, затем активируется и сокращается
	214	активная мышца сначала растягивается, затем сокращается
	215	при активации длина мышцы не изменяется
	216	активная мышца сокращается, затем растягивается
Эксцентрический режим сокращения повышает мышечную силу -	221	при концентрации внимания на движении
	222	за счёт значительного усиления энергопродуцирования в мышцах
	223	за счёт активизации креатинфосфатного энергообеспечения

	224	без увеличения расхода энергетических веществ в мышце
Скорость движений зависит от -	229	от силовой подготовленности
	230	от предсоревновательной волевой подготовки
	231	от роста и координации
	232	от психики и массы тела
В одном занятии целесообразно сочетание упражнений для развития силы и -	237	упражнений на развитие выносливости
	238	прыжковых упражнений
	239	специальных упражнений
	240	упражнений на координацию
Силовой тренировочный блок наиболее целесообразно проводить -	245	в переходный период
	246	в середине периода подготовки
	247	в начале периода подготовки
	248	в конце периода подготовки
Силовые тренировки -	253	ускоряют восстановительные процессы
	254	стабилизируют технику движений
	255	совершенствуют специальные двигательные навыки
	256	повышают быстроту движений
Дальнейший рост спортивного мастерства возможен, прежде всего, через -	261	развитие сильных качеств спортсмена
	262	повышение быстроты мышечных сокращений
	263	подтягивание отстающих качеств спортсмена
	264	увеличение мышечной массы спортсмена
Основной фактор выносливости -	265	энергетические запасы в организме
	266	сила мышц
	267	объём лёгких
	268	максимальное потребление кислорода
Алактатная фракция кислородного долга образуется -	277	при любой работе
	278	только при максимальных нагрузках
	279	только при субмаксимальных нагрузках
	280	только недостатке кислорода
Если кислородный запрос равен максимальному потреблению кислорода , то -	281	кислородный долг не образуется
	282	образуется алактатный и лактатный кислородный долг
	283	образуется только лактатный кислородный долг
	284	образуется только алактатный кислородный долг
Максимальное потребление кислорода -	285	возрастает до индивидуального предела
	286	снижается после 5-7- лет тренировок
	287	не изменяется в процессе тренировок
	288	постоянно возрастает в процессе тренировки
После работы до отказа с гликолитическим энергообеспечением восстановление кислородного долга длится -		не менее суток
	294	до 5 дней
	295	до 2-х минут
	296	до 2-х часов
Рост выносливости спортсменов с большим стажем тренировок обусловлен прежде всего -	301	эффективностью механизмов аэробного энергообеспечения в мышцах
	302	повышением максимального потребления кислорода
	303	спортивным опытом
	304	способностью к предельной мобилизации

При тренировках на развитие выносливости в мышцах -	309	не образуются новые белковые структуры
	310	гипертрофируются все мышечные волокна
	311	развивается система митохондрий
	312	гипертрофируются только медленные мышечные волокна
При чередовании сокращения и расслабления мышца -	321	затрудняет кровообращение
	322	не изменяет объёма кровотока
	323	пассивно потребляет кровь
	324	активно участвует в кровообращении
Сосудисто-мышечные реакции -	329	не зависят от вида спорта
	330	специфические для каждого вида спорта
	331	зависят от развития сети капилляров
	332	зависят от потребности в кислороде
Среднее значения пульса порога аэробного обмена (АП) -	337	140 уд/мин
	338	160 уд/мин
	339	170 уд/мин
	340	180 уд/мин
Среднее значение пульса критической мощности или скорости -	345	180 уд/мин
	346	170 уд/мин
	347	160 уд/мин
	348	140 уд/мин
Работа в интервале от аэробного порога (АП) до анаэробного порога (ПАНО) осуществляется -	357	за счёт окислительных процессов энергообеспечения
	358	преимущественно за счёт гликолиза
	359	при окислении и значительном гликолизе (лактат 6-8 ммоль/л)
	360	при окислении и незначительном гликолизе (лактат 4-4,5 ммоль/л)
В работе с мощностью до аэробного порога (АП) участвуют -	365	преимущественно медленные мышечные волокна
	366	преимущественно промежуточные мышечные волокна
	367	медленные и частично промежуточные мышечные волокна
	368	все мышечные волокна
При работе в интервале от аэробного порога (АП) до анаэробного порога (ПАНО) лактат -	373	лавинообразно нарастает
	374	продуцируется, но не накапливается, успевая утилизироваться
	375	продуцируется и накапливается, не успевая утилизироваться
	376	не продуцируется
При длительном превышении критической мощности работы потребление кислорода -	377	снижается
	378	повышается
	379	волнообразно изменяется
	380	стабилизируется
Основной причиной отказа от работы является уровень лактата в крови -	389	высокий
	390	низкий
	391	стабильный
	392	нестабильный

Повышает аэробную производительность относительно длительная работа в зонах интенсивности -	393	первой, второй, третьей
	394	только в первой и второй
	395	второй, третьей, четвёртой
	396	третьей, четвёртой, пятой
Зоны мощности разделяют нагрузку на -	401	очень большую, большую, среднюю, слабую
	402	непереносимую, плохо переносимую, хорошо переносимую
	403	высокую, значительную, напряжённую, незначительную
	404	максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную
Преобладающее гликолитическое или окислительное энергообеспечение тренировок -	409	не влияют друг на друга
	410	находятся в противоречивых отношениях
	411	стабилизируют друг друга
	412	усиливают друг друга
Работа на коротких и мощных отрезках с гликолитическим энергообеспечением с достаточным отдыхом выносливость -	417	повышает при многократном повторении отрезков
	418	не повышает
	419	стабилизирует
	420	снижает при многократном повторении отрезков
Максимальное потребление кислорода определяет -	269	быстроту
	270	гибкость
	271	выносливость
	272	силу
Кислородный приход -	273	ограничен максимальным потреблением кислорода
	274	неуклонно возрастает с ростом мощности работы
	275	всегда адекватен потребности в кислороде
	276	стабилен при любой нагрузке
Рост выносливости спортсменов в первые годы тренировок обусловлен, прежде всего, -	289	повышением максимального потребления кислорода
	290	совершенствованием техники движений
	291	желанием тренироваться
	292	возрастанием силовой подготовленности
После забега на 60 метров восстановление кислородного долга длится	297	до одного часа
	298	в зависимости от степени утомления до 5-7 дней
	299	до суток
	300	до 2-х минут
При тренировках на развитие выносливости мышцы -	305	гипертрофируются
	306	уменьшают объём
	307	значительно увеличивают запас энергетиков
	308	увеличивают длину
Гипертрофия мышц -	313	снижает выносливость
	314	повышает выносливость
	315	стабилизирует выносливость
	316	не влияет на выносливость
В напряжённой мышце -	317	объём крови увеличивается
	318	сосуды расширяются, облегчая кровоток
	319	кровоток не изменяется
	320	кровоток затрудняется вплоть до полного прекращения

При большой плотности капилляров мышца более -	325	выносливая
	326	сильная
	327	растянутая
	328	быстрая
Сосудисто-мышечные реакции, оптимальные для соревновательных движений, нарабатываются -	333	через темпо-ритмовые параметры движений
	334	с учётом максимальной силы мышечных сокращений
	335	только при развитии соревновательной силы движений
	336	без учёта темпо-ритмовых параметров движений
Среднее значение пульса порога анаэробного обмена (ПАНО) -	341	140 уд/мин
	342	160 уд/мин
	343	170 уд/мин
	344	180 уд/мин
Расставьте пороговые критерии по мере нарастания мощности работы (частоты пульса) -	349	ПАНО, АП, критическая мощность
	350	критическая мощность, ПАНО, АП
	351	АП, критическая мощность, ПАНО
	352	АП, ПАНО, критическая мощность
Работа на мощности до аэробного порога (АП) осуществляется -	353	за счёт окислительных процессов энергообеспечения
	354	преимущественно за счёт гликолиза
	355	при окислении и незначительном гликолизе (лактат 4-4,5 ммоль/л)
	356	при окислении и значительном гликолизе (лактат 6-8 ммоль/л)

Номера правильных ответов

121	164	203	241	282	324
128	165	208	247	285	325
129	169	209	252	289	330
134	173	214	253	296	333
139	177	217	257	300	337
144	182	224	261	301	342
145	188	225	268	306	346
152	189	229	271	311	352
153	193	235	273	313	353
159	198	238	277	320	360

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

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

5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B4D689D4-33A7-4B1F-BF27-84DF26E7C864.

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

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

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

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

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

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

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/

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

Программное обеспечение лаборатории

1. Руководство пользователя «Велоэргометр Monark 828 E», Швеция.
2. Руководство пользователя «Монитор анестезиолога – реаниматолога компьютеризированный для гемодинамического мониторинга МАРГ 10-01 Микролюкс».
3. Тредбан с компьютерным управлением «Tunturi T 90», Финляндия.
4. Руководство по эксплуатации и программное обеспечение электрокардиографа компьютерного Поли-Спектр 8/EX с оборудованием и программой для анализа вариабельности сердечного ритма.
5. Компьютеризированный спирограф SPIRO USB.
6. Компьютеризированный прибор ПАКПФ-02 для проведения психофизиологических исследований.
7. Компьютерная программа и оболочка (авторская) для определения физической работоспособности по Роспатенту 2449727.
8. Компьютерная программа для стабилоплатформы ST 150
9. Компьютерная программа (авторская) для определения морфологии тела.

8.2. Материально-техническое обеспечение

331 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85 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.

Применяемое оборудование

1. Физическая нагрузка задаётся при помощи следующего оборудования:
– Велоэргометр «Монарх, Эргомедик 828Е» (Швеция).
– Тредбан «Тунтури 90» (Финляндия).
– Степ-платформа.
– Скользкая слайд-доска.
2. Контроль времени действия нагрузки осуществляется электронным секундомером.
3. Для обработки информации применяются три компьютера.
4. Для морфологических исследований применяются напольные электронные весы, ростомер и калипер.
5. Для измерения показателей внешнего дыхания используется компьютерный спирограф SPIRO USB.
6. Для измерения концентрации лактата применяется портативный биохимический анализатор «Акку-тренд».
7. Для измерения показателей крови многофункциональная система мониторинга Easy Touch GCHb.
8. Электрокардиографические исследования осуществляются при помощи диагностического комплекса Поли-Спектр 8/ЕХ.
9. Для определения точности психомоторных реакций применяются два демонстрационных электрических секундомера.
10. Для измерения гемодинамики применяется комплекс «Кентавр» и прибор «МАРГ».
11. Для определения психофизиологических реакций применяется прибор ПКАПФ 02.
12. Для оценки нервно-мышечной регуляции применяется стабилоплатформа ST 150.
13. Для выведения информации используются жидкокристаллическая панель и два лазерных принтера.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины «Технологии спортивной тренировки» - 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 студенты 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 студентов, возможно, вызовут биологические детерминанты физических нагрузок.

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

В то же время необходимый объем знаний студент 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 студенты 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.