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 11:50:10 +05'00'

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

«02» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ»

Направление подготовки – 49.03.01 - Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы – 6 часов

Екатеринбург 2026

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Современные подходы к управлению тренировочным процессом*» 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	**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**

			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:** ***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***	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 **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)

			подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и 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.	**Код 01.003** B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение 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:	6
Лекции (Лек)	2
Практические занятия (Пр)	2
Самостоятельная работа, в том числе	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
1.3.	**Тема** Факторы, детерминирующие технику движений. Построение методики технико-тактической подготовки. Многообразие движений спортсмена. Структуры и элементы опорно-двигательного аппарата спортсмена. Кинематические детерминанты спортивных движений. Динамические детерминанты спортивных движений. Факторы, детерминирующие спортивный результат в циклических видах спорта. Факторы, детерминирующие спортивный результат в скоростно-силовых видах спорта. Факторы, детерминирующие спортивный результат в спортивных играх. Факторы, де-	**Лекции** Использование сил, возникающих в движениях спортсмена. Методические подходы к формированию спортивной техники и тактики. Система движений тела спортсмена. Нервно-мышечная система, рычаги, биокинематические пары и цепи в спортивных движениях. Углы в суставах. Скорости, ускорения частей тела в различных спортивных движениях. Равнодействующие силы. Построение модели движения спортсмена в избранном виде спорта. Анализ движений спортивных снарядов. Особенности движений и физических нагрузок в циклических спортивных дисциплинах. Анализ методических походов к спортивной подготовке в циклических видах спорта. Особенности движений и физических нагрузок в скоростно-силовых видах спорта. Анализ методических походов к спортивной подготовке в скоростно-силовых видах спорта. Особенности движений и физических нагрузок в спортивных играх. Анализ методических походов к спортивной подготовке в спортивных играх. Особенности движений и физических нагрузок в единоборствах. Анализ методических походов к спортивной подготовке в единоборствах. Анализ методических походов к спортивной подготовке в сложно-координационных видах спорта. **Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и**	2 2	 2

	терминирующие спортивный результат в единоборствах. Факторы, детерминирующие спортивный результат в сложнокоординационных видах спорта.	**освещение в конспективной форме определенного вопроса)** Приоритетное развитие физических качеств в циклических видах спорта. Приоритетное развитие физических качеств в скоростно-силовых видах спорта. Приоритетное развитие физических качеств спортивных играх.		

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 №4. Постановка спортивной техники
Название раздела 1. Нервно-мышечная регуляция движений

Тема

Построение движений спортсмена

Содержание. Уровни нервно-мышечной регуляции движений в спорте. Волевой и неосознаваемый контроль движений спортсмена. Приоритеты в технической подготовке спортсмена.

Вопросы для самоконтроля.

1. Дайте определение координации и её разновидностям.
2. Что такое двигательная единица?
3. Как регулируется сила сокращения мышцы?
4. Перечислите уровни регуляции движений.
5. Что обеспечивает улучшение регуляции движений?

Форма отчетности

Конспект занятия.

Тема

Взаимосвязи в регуляции движений и двигательных действий в спорте

Содержание. Регуляторное кольцо. Влияние различных сил на технику движений. Роль собственных усилий в технике движений.

Вопросы для самоконтроля.

1. Как методически согласовать отработку регуляции движений на соревновательном уровне и их энергообеспечение?
2. Как добиться отключения психики от анализа движений и сопровождающих их ощущений?
3. На что целесообразно обратить внимание, прежде всего, при технико-тактической подготовке:

– в циклических видах спорта;
– в игровых видах спорта;
– в единоборствах?

Форма отчетности

Конспект занятия.

Название раздела 2
Подходы к отработке и стабилизации техники

Тема

Факторы, детерминирующие технику движений

Содержание.

Использование сил, возникающих в движениях спортсмена. Формирование соревновательного динамического стереотипа. Значение соревновательного динамического стереотипа в избранном виде спорта.

Вопросы для самоконтроля.

1. Какие силы вносят вклад в движение?
2. Влияет ли проявление силы на выработку динамического двигательного стереотипа?
3. Могут ли темп и ритм, без учёта силы движения, формировать двигательный стереотип?

Форма отчетности.

Конспект занятия.

Тема

Построение методики технико-тактической подготовки

Содержание.

Методические подходы к формированию спортивной техники и тактики. Стабильность техники и тактики. Анализ спортивной техники в избранном виде спорта.

Вопросы для самоконтроля.

1. На каком уровне строится регуляция в двигательных действиях команды?
2. Каковы условия стабильности техники?
3. Принципы отработки тактики.

Форма отчетности.

Конспект занятия.

Модуль №5. Биомеханический анализ спортивной техники

Название раздела 1. Опорно-двигательный аппарат в спортивных техниках

Тема

Многообразие движений спортсмена

Содержание.

Система движений тела спортсмена. Многозвенная модель тела. Примеры движений в избранном виде спорта.

Вопросы для самоконтроля.

1. В чём особенности движения живых тел?
2. Сколько звеньев тела рассматривается в спорте?
3. Примеры движений в спорте.
4.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Тема

Структуры и элементы опорно-двигательного аппарата спортсмена

Содержание.

Нервно-мышечная система, рычаги, биокинематические пары и цепи в спортивных движениях. Динамика скоростей в несущих и несомых биокинематических парах. Фазы спортивных движений.

Вопросы для самоконтроля.

1. Опишите двигательную единицу.
2. Какие виды рычагов преимущественно находятся в теле человека?
3. Как меняется скорость движения в биокинематической цепи?

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Название раздела 2

Энергетика спортивных движений

Тема

Кинематические детерминанты спортивных движений

Содержание.

Углы в суставах. Скорости, ускорения частей тела в различных спортивных движениях. Модули и векторы приложения сил в спорте. Фазы спортивных движений.

Вопросы для самоконтроля.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Тема

Динамические детерминанты спортивных движений

Содержание.

Равнодействующие силы. Построение модели движения спортсмена в избранном виде спорта. Анализ движений спортивных снарядов.

Вопросы для самоконтроля.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Модуль №6. Анализ методик спортивной подготовки
Название раздела 1. Технологии спортивной подготовки в циклических, скоростно-силовых и игровых видах спорта

Тема

Факторы, детерминирующие спортивный результат в циклических видах спорта.

Содержание. Особенности движений и физических нагрузок в циклических спортивных дисциплинах. Анализ методических походов к спортивной подготовке в циклических видах спорта. Разновидности циклических видов спорта. Приоритетное развитие физических качеств в циклических видах спорта.

Вопросы для самоконтроля.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Тема

Факторы, детерминирующие спортивный результат в скоростно-силовых видах спорта.

Содержание.

Особенности движений и физических нагрузок в скоростно-силовых видах спорта. Анализ методических походов к спортивной подготовке в скоростно-силовых видах спорта.

Разновидности скоростно-силовых видов спорта.

Приоритетное развитие физических качеств в скоростно-силовых видах спорта.

Вопросы для самоконтроля.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Тема

Факторы, детерминирующие спортивный результат в спортивных играх

Содержание.

Особенности движений и физических нагрузок в спортивных играх. Анализ методических походов к спортивной подготовке в спортивных играх. Разновидности спортивных игр. Приоритетное развитие физических качеств спортивных играх.

Вопросы для самоконтроля.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Название раздела 2. Технологии спортивной подготовки в единоборствах и сложно-координационных видах спорта

Тема

Факторы, детерминирующие спортивный результат в единоборствах

Содержание.

Особенности движений и физических нагрузок в единоборствах. Анализ методических походов к спортивной подготовке в единоборствах. Разновидности единоборств. Приоритетное развитие физических качеств в единоборствах.

Вопросы для самоконтроля.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

Тема

Факторы, детерминирующие спортивный результат
в сложно-координационных видах спорта.

Содержание.

Анализ методических походов к спортивной подготовке в сложно-координационных видах спорта. Разновидности сложно-координационных видов спорта. Приоритетное развитие физических качеств в сложно-координационных видах спорта.

Вопросы для самоконтроля.

Форма отчетности.

Конспект занятия. Устный опрос. Контрольная работа.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Содержание вопроса	№ ответа	Варианты ответа (из четырёх вариантов ответа только один правильный)
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	349	ПАНО, АП, критическая мощность

критерии по мере нарастания мощности работы (частоты пульса) -	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

364	404	441	484	522	561	601
365	408	448	485	525	565	608
372	410	450	490	531	571	609
374	416	453	496	533	576	616
377	417	459	497	537	580	618
383	423	464	501	542	581	624
386	425	465	508	545	588	625
389	432	471	509	549	590	631
393	434	474	516	554	593	636
397	439	477	520	558	600	637

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.