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 10:18:45 +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- 20 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 от «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:** ***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; ***Повышенный уровень*** определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия; **ПК-1.3. Имеет опыт:**	**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, спортивным дисциплинам) C/02.5 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-

			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 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***	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 сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

			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.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	экзамен
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	16
Лекции (Лек)	10
Практические занятия (Пр)	6
Самостоятельная работа	4

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** Расширение парадигмы спортивной тренировки.	**Лекции** Телесность человека. Конвергенция знаний и научных подходов в физической культуре и спорте. Внедрение биологических знаний в педагогический процесс спортивной тренировки. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Единство педагогических принципов и биологических закономерностей в подготовке спортсменов.	2 2	
1.2.	**Тема** Цельность и неделимость человеческой сущности в спортивной деятельности.	**Лекции** Культуросообразность, природосообразность, здоровьесбережение в спортивной деятельности. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Принципы и алгоритм конструирования тренирующих воздействий. Обобщённые факторы влияния на спортсмена в спортивной деятельности. **Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса)** Элементы конструирования тренировочных воздействий.	2 2	2
	Название раздела 2	Конструирование как процесс объединения элементов тренировки в целое.		
2.1.	**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	
2.2.	**Тема**	**Лекции**	2	

	Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок.	Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Взаимосвязи в тренировочных эффектах.		2

Модуль №2. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену.				
	Название раздела 1	**Конструирование микроциклов**		
2.1.	**Тема** Конструирование тренировок Оптимизация тренировочных нагрузок в микроцикле. Методическая последовательность	**Лекции** Структура тренировки. Методические подходы к конструированию микроцикла. Системный подход к построение спортивной подготовки. Формирование соревновательного стереотипа. Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа. Значимость соревновательного динамического стереотипа. Стратегия подготовки спортсмена. Особенности методики детско-юношеского спорта.	4	

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий
Телесность человека.	Круглый стол
Культуросообразность, природосообразность, здоровьесбережение в спортивной деятельности.	Круглый стол
Обобщённые факторы влияния на спортсмена в спортивной деятельности. Модуляция факторов.	Круглый стол
Гетерохронность тренировочных эффектов. Срочные тренировочные эффекты. Выбор тренировочных нагрузок в мироцикле в избранном виде спорта.	Круглый стол
Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа. Значимость соревновательного динамического стереотипа.	Круглый стол
Классификация тренирующих воздействий.	Круглый стол
Особенности методики детско-юношеского спорта.	Круглый стол

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к устному зачету

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 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

Модуль №1. Методология конструирования тренирующих воздействий.
Название раздела 1. Научно-методические подходы к конструированию тренировок

Тема
Расширение парадигмы спортивной тренировки

Содержание:
Телесность человека. Конвергенция знаний и научных подходов в физической культуре и спорте. Внедрение биологических знаний в педагогический процесс спортивной тренировки. Единство педагогических принципов и биологических закономерностей в подготовке спортсменов. Анализ факторов, детерминирующих двигательное задание.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие науки наполняют теорию физической культуры и спорта?
2. Есть-ли методические противоречия в педагогических принципах и биологических закономерностях?
3. Чем детерминировано двигательное задание спортсмену?

Форма отчетности:
Устный опрос.

Тема
Цельность и неделимость человеческой сущности в спортивной деятельности

Содержание:
Культуросообразность, природосообразность, здоровьесбережение в спортивной деятельности. Обобщённые факторы влияния на спортсмена в спортивной деятельности. Элементы конструирования тренировочных воздействий. Элементы конструирования тренировочных воздействий.

Вопросы для самопроверки:

1. В чём проявляется культуросообразность спортивной деятельности?
2. В чём проявляется природосообразность спортивной деятельности?
3. Является-ли здоровьесбережение первостепенным принципом спортивной деятельности?
4. Чем обусловлено обобщение факторов, влияющих на спортсмена в процессе его деятельности?

Форма отчетности
Устный опрос. Контрольная работа.

Название раздела 2
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.

Тема

Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок

Содержание: Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий. Особенности тренировочных эффектов в развитии физических качеств и двигательных умений. Взаимосвязи в тренировочных эффектах.

Вопросы для самоконтроля:

1. Выделите обобщенные группы факторов, детерминирующих тренирующие воздействия.
2. Почему несводимы группы факторов, детерминирующих тренирующие воздействия?
3. Как проявляется модуляция несводимых групп факторов, детерминирующих тренирующие воздействия?

Форма отчетности:

Устный опрос. Контрольная работа.

Модуль №2. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену

Название раздела 1. Конструирование микроциклов

Тема

Конструирование тренировок

Содержание.

Структура тренировки. Контроль и управление тренировочными нагрузками. Анализ тренировочных нагрузок, направленных на отдельные физические качества, в избранном виде спорта. Планирование тренировок.

Вопросы для самоконтроля:

1. Алгоритм построения тренировки.
2. По каким критериям контролируется тренировка?
3. Взаимовлияние различных нагрузок.
4. Как составить план-конспект тренировки?

Форма отчетности

Устный опрос. Контрольная работа.

Тема

Оптимизация тренировочных нагрузок в микроцикле

Содержание:

Методические подходы к конструированию микроцикла. Гетерохронность тренировочных эффектов. Срочные тренировочные эффекты. Сроки восстановления в различных тренировочных нагрузках. Планирование микроциклов.

Вопросы для самоконтроля:

5. Критерии выбора нагрузок в микроциклах.
6. В чём проявляется гетерохронность тренировочных эффектов?
7. Что лежит в основе построения микроцикла?
8. Как составить план микроцикла?

Форма отчетности

Устный опрос. Контрольная работа.

Название раздела 2. Конструирование мезоциклов и макроциклов

Тема

Методическая последовательность мезоциклов в макроцикле

Содержание:

Системный подход к построение спортивной подготовки. Формирование соревновательного стереотипа. Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа. Значимость соревновательного динамического стереотипа. Классификация и алгоритм тренирующих воздействий. Динамика тренировочных нагрузок в мезоцикле. Назовите признаки системы. Планирование мезоцикла (учебно-тренировочного сбора).

1. Что является системообразующим фактором?
2. Что такое иерархия факторов?

3. Дайте определение соревновательного динамического стереотипа.
4. Сгруппируйте тренирующие воздействия на основе системного подхода.
5. Как составить план мезоцикла (учебно-тренировочного сбора)?

Вопросы для самоконтроля:

Форма отчетности.

Конспект занятия. Контрольная работа.

Тема

Методическая последовательность макроциклов

Содержание:

Стратегия подготовки спортсмена. Динамика тренировочных нагрузок в макроциклах. Анализ системы подготовки в избранном виде спорта. Планирование макроцикла. Особенности методики детско-юношеского спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чём заключается стратегия подготовки спортсмена?
2. Обоснуйте систему многолетней подготовки.
3. Динамика тренировок в макроциклах.
4. Как составить план макроцикла?

Форма отчетности.

Конспект занятия. Контрольная работа.

Содержание вопроса	№ ответа	Варианты ответа (из четырёх вариантов ответа только один правильный)
Подходы к проблеме спортивной тренировки предполагают -	1	цельность и неделимость сущности человека
	2	наличие "души" и "тела"
	3	только соблюдение педагогических принципов
	4	только биологическое обоснование выбора объёма и интенсивности нагрузок
Модель тренировочного	5	всё множество элементов, их взаимосвязей

процесса должна отражать -	6	только необходимые для практики элементы и их взаимосвязи
	7	элементы и взаимосвязи по усмотрению тренера
	8	элементы и взаимосвязи доступные спортсмену
Принципы системы тренировок -	9	имеют варианты в зависимости от периода подготовки
	10	не изменяются
	11	изменяются с появлением новых данных
	12	изменяются с ростом спортивного мастерства
Если модель тренировочного процесса перестаёт удовлетворять практике надо-	13	изменить её принципы
	14	оставить только главные элементы и взаимосвязи
	15	обновить принципы, неудовлетворяющие модели
	16	ввести новые элементы и взаимосвязи
Успешных моделей тренировочного процесса -	17	только одна
	18	две - основная и альтернативная
	19	может быть много
	20	немного
Методология теории спортивной тренировки основана на -	21	соблюдении нормативных требований
	22	многократно проверенных программах подготовки
	23	биологических закономерностях мышечной деятельности
	24	изучении психических и телесных проявлений человека
Основные аспекты теории спортивной трени-	25	гуманитарный и естественно-научный
	26	нормативно-правовой и экономический

ровки -	27	естественно-научный и нормативно-правовой
	28	гуманитарный и статистический

Педагогические подходы к спортивной тренировке основаны на знаниях -	29	теоретических
	30	практических
	31	статистики результатов соревнований
	32	исторических
Биологические подходы к спортивной тренировке основаны на знаниях -	33	теоретических
	34	гуманитарных
	35	практических
	36	математических
Педагогические подходы -	37	дают теоретическое обоснование принципам и закономерностям тренировки
	38	основаны на соблюдении утверждённых планов
	39	не дают теоретического обоснования принципам и закономерностям тренировки
	40	основаны на выполнении нормативных требований
Биологические подходы -	41	дают теоретическое обоснование принципам и закономерностям тренировки
	42	опираются на опыт соревнований
	43	не дают теоретического обоснования принципам и закономерностям тренировки
	44	основаны на математической обработке биологических показателей

Биологические закономерности -	45	нельзя использовать в подготовке спортсменов
	46	можно не учитывать непосредственно в тренировке
	47	можно использовать как методику тренировки
	48	нельзя использовать как методику тренировки
Тренер готовит к соревнованиям -	49	нервную систему спортсмена
	50	прежде всего организм спортсмена
	51	мышцы спортсмена
	52	человека
Приоритет в тренировке спортсмена принадлежит -	53	педагогическим подходам
	54	проверенным методикам тренировки
	55	биологическим подходам
	56	утверждённым планам
Первостепенная задача теории спортивной тренировки -	57	разработка новых концепций подготовки
	58	гармонизация педагогических и биологических основ
	59	разработка новых принципов спортивной тренировки
	60	уточнение проверенных опытом программ подготовки
В основе физкультурно-спортивной деятельности лежит -	61	установка тренера
	62	утверждённый план подготовки
	63	целеполагание
	64	программа соревнований

Спортсмен формируется в процессе -	65	физического развития на тренировках
	66	психологической подготовки к соревнованиям

	67	психологических стрессов на соревнованиях
	68	спортивной деятельности
Деятельность и средства спортивной деятельности -	69	взаимосвязаны
	70	независимы друг от друга
	71	взаимосвязаны только в условиях соревнований
	72	не оказывают существенного влияния друг на друга
Объект деятельности - спортивная тренировка -	73	не изменяется в процессе деятельности
	74	не изменяется непосредственно перед соревнованиями
	75	изменяется в процессе деятельности
	76	изменяется только перед соревнованиями
В тренировочной и соревновательной деятельности формируются -	77	в основном мышцы спортсмена
	78	прежде всего нервная система спортсмена
	79	прежде всего характер и воля спортсмена
	80	личностно-психические и физические качества спортсмена
Изменения деятельности или средств деятельности -	81	отразятся на формировании спортсмена
	82	отразятся только на соревновательной деятельности
	83	не отразятся на спортсмене при условии высокого уровня морально-волевой подготовки
	84	отразятся только на технической подготовленности
Условиями полноты деятельностных свершений являются -	85	материальные возможности и настроение
	86	желание спортсмена и наличие новых спортсооружений
	87	поддержка тренера и настрой спортсмена

	88	полнота использования человеческих возможностей и систематичность
Тренировочные воздействия являются тренирующими -	89	если получен тренировочный эффект
	90	только после восстановления
	91	всегда
	92	только после выполнения тренировочной работы
Соревновательный динамический стереотип определяет -	93	движения и поведение спортсмена во время соревнований
	94	силу сокращения мышц
	95	технику избранного вида спорта на соревнованиях
	96	психические реакции на соревнованиях
В основе выбора средств и методов тренировки лежат прежде всего -	97	представления тренера
	98	биологические закономерности
	99	успешные методики тренировок
	100	нормативные документы
Психо-эмоциональное состояние -	101	не влияет на работоспособность высококвалифицированных спортсменов
	102	не учитывается тренером в условиях соревнований
	103	влияет на работоспособность спортсменов
	104	не влияет на работоспособность спортсменов только на тренировках

Вопросы к зачету

Номера правильных ответов

1	41	81

6	48	88
10	52	89
16	53	93
19	58	98
24	63	103
25	68	108
30	69	109
33	75	113
39	80	120

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.

8.2. 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

9.1. 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 E», 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 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.