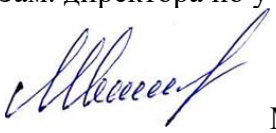
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«25» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

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 № 7 от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от «25 апреля» 2019 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
профессор кафедры, к.п.н. _____ Б.Ф. Вашляев
подпись

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **дисциплине по выбору**/ Часть, формируемая участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен

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

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

2 курс – Научно-методическая деятельность.

3 курс – Спортивная физиология. Технологии спортивной тренировки.

2. 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:** – систему планирования, учета, анализа и ориентации (спортивная предрасположенность, индивидуальные возможности, ориентация на достижения); – методологические основы теории и техники тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – методы измерения физической, технико-тактической подготовленности в спорте. – составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте – основы рациональной организации питания спортсменов – основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; влияний физических упражнений на данные показатели **ПК-1.2. Умеет:** – проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта; – 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	**Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н 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:** **Код 05.003**

			изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия; – определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия. – использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях – составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания. **ПК-1.3. Имеет опыт:** – управления тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, – формирования уровень техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс. – измерения и тестирования в спорте и физическом воспитании. – Определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние Владение методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню- раскладки. **ПК-2.1. Знает:** – 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; – формы планирования учебной, тренировочной, соревновательной и воспитательной работы в спортивных группах; – 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:**	D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

			– подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья; – подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья; – подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья. **ПК-2.3. Имеет опыт:** - технологии проведения занятий по спортивной тренировке для различных возрастных групп, учитывая индивидуальные особенности; - технологии проведения занятий по спортивной тренировке для различных возрастных групп, учитывая индивидуальные особенности; - определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние. - использования индивидуального подхода в спортивной подготовке; - проведения диагностики готовности бакалавра по физической культуре к профессиональной деятельности	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	108 час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	54,25
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	53,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	8

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестр
		9
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	108 час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	14,25
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	89,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	6

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к устному зачету/экзамену

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

Семестр 8

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
			54,25	53,75
Модуль №1. Методология конструирования тренирующих воздействий.				
	Название раздела 1	**Научно-методические подходы к конструированию тренировок**		
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.	2	
		Практические / семинарские / лабораторные занятия Единство педагогических принципов и биологических закономерностей в подготовке спортсменов.	4	
		Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса) Анализ факторов, детерминирующих двигательное задание.		6
1.2.	**Тема** Цельность и неделимость человеческой сущности в спортивной деятельности.	**Лекции** Культуросообразность, природосообразность, здоровьесбережение в спортивной деятельности.	2	
		Практические / семинарские / лабораторные занятия Принципы и алгоритм конструирования тренирующих воздействий. Обобщённые факторы влияния на спортсмена в спортивной деятельности.	4	
		Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса)		6

		Элементы конструирования тренировочных воздействий.		
	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. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Значимость деятельностного педагогического подхода в спортивной подготовке.	2 4	6
2.2.	**Тема** Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок.	**Лекции** Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Особенности тренировочных эффектов в развитии физических качеств и двигательных умений. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Взаимосвязи в тренировочных эффектах.	2 4	6

Модуль №2. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену.				
	Название раздела 1	**Конструирование микроциклов**		
2.1.	**Тема** Конструирование тренировок.	**Лекции** Структура тренировки **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Контроль и управление тренировочными нагрузками. Планирование тренировок. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**	2 4	6

		Анализ тренировочных нагрузок, направленных на отдельные физические качества, в избранном виде спорта.		
2.2.	**Тема** Оптимизация тренировочных нагрузок в микроцикле.	**Лекции** Методические подходы к конструированию микроцикла. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Гетерохронность тренировочных эффектов. Срочные тренировочные эффекты. Планирование микроциклов. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Сроки восстановления в различных тренировочных нагрузках.	2 6	8
	Название раздела 2	**Конструирование мезоциклов и макроциклов**		
2.1.	**Тема** Методическая последовательность мезоциклов в макроцикле.	**Лекции** Системный подход к построение спортивной подготовки. Формирование соревновательного стереотипа. Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа. Значимость соревновательного динамического стереотипа. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Классификация и алгоритм тренирующих воздействий. Динамика тренировочных нагрузок в мезоцикле. Планирование мезоциклов. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Выбор тренировочных нагрузок в микроцикле в избранном виде спорта.	4 6	10
2.2.	**Тема** Методическая последовательность макроциклов.	**Лекции** Стратегия подготовки спортсмена. Особенности методики детско-юношеского спорта. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Динамика тренировочных нагрузок в макроцикле. Планирование макроциклов. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Анализ системы подготовки в избранном виде спорта.	2 4	6

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
			14,25	89,75
Модуль №1. Методология конструирования тренирующих воздействий.				
	Название раздела 1	**Научно-методические подходы к конструированию тренировок**		
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. **Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса)** Анализ факторов, детерминирующих двигательное задание.	2 4	6
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 4	6
	Название раздела 2	Конструирование как процесс объединения элементов тренировки в целое.		
2.1.	**Тема** Научно-методические подходы, детерминирующие постановку двигательного	**Лекции** Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Деятельностный, кибернетический, синергетический, системный походы к конструированию тренировок.	2 4	

	задания спортсмену.	**Практические / семинарские / лабораторные занятия** Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Значимость деятельностного педагогического подхода в спортивной подготовке.		6
2.2.	**Тема** Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок.	**Лекции** Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Особенности тренировочных эффектов в развитии физических качеств и двигательных умений. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Взаимосвязи в тренировочных эффектах.	2 4	6

Модуль №2. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену.				
	Название раздела 1	**Конструирование микроциклов**		
2.1.	**Тема** Конструирование тренировок.	**Лекции** Структура тренировки **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Контроль и управление тренировочными нагрузками. Планирование тренировок. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Анализ тренировочных нагрузок, направленных на отдельные физические качества, в избранном виде спорта.	2 4	6
2.2.	**Тема** Оптимизация тренировочных нагрузок в микроцикле.	**Лекции** Методические подходы к конструированию микроцикла. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Гетерохронность тренировочных эффектов. Срочные тренировочные эффекты. Планирование микроциклов.	2 6	8

		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) Сроки восстановления в различных тренировочных нагрузках.		
	Название раздела 2	**Конструирование мезоциклов и макроциклов**		
2.1.	**Тема** Методическая последовательность мезоциклов в макроцикле.	**Лекции** Системный подход к построение спортивной подготовки. Формирование соревновательного стереотипа. Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа. Значимость соревновательного динамического стереотипа. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Классификация и алгоритм тренирующих воздействий. Динамика тренировочных нагрузок в мезоцикле. Планирование мезоциклов. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Выбор тренировочных нагрузок в микроцикле в избранном виде спорта.	4 6	10
2.2.	**Тема** Методическая последовательность макроциклов.	**Лекции** Стратегия подготовки спортсмена. Особенности методики детско-юношеского спорта. **Практические / семинарские / лабораторные занятия** Динамика тренировочных нагрузок в макроцикле. Планирование макроциклов. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Анализ системы подготовки в избранном виде спорта.	2 4	6

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Телесность человека.	Круглый стол	1
Культуросообразность, природосообразность, здоровьесбережение в спортивной деятельности.	Круглый стол	1
Обобщённые факторы влияния на спортсмена в спортивной деятельности. Модуляция факторов.	Круглый стол	2
Гетерохронность тренировочных эффектов. Срочные тренировочные эффекты. Выбор тренировочных нагрузок в мироцикле в избранном виде спорта.	Круглый стол	1
Подчинение формированию соревновательного динамического стереотипа. Значимость соревновательного динамического стереотипа.	Круглый стол	1
Классификация тренирующих воздействий.	Круглый стол	1
Особенности методики детско-юношеского спорта.	Круглый стол	1

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

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.

Очная форма обучения
Семестр 5

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:

1. Есть-ли противоречия в постановке двигательного задания спортсмену?
2. В чём суть деятельностного педагогического подхода?
3. В чём суть кибернетического подхода к конструированию тренировки?
4. В чём суть синергетического подхода к конструированию тренировки?
5. 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 процесса должна отражать -	5	всё множество элементов, их взаимосвязей
	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	13	изменить её принципы
	14	оставить только главные элементы и взаимосвязи

удовлетворять практике надо-	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 тренировки -	25	гуманитарный и естественно-научный
	26	нормативно-правовой и экономический
	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
	77	в основном мышцы спортсмена

В тренировочной и соревновательной деятельности формируются -	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
Соревновательный двигательный стереотип и психо-физическое состояние можно нарабатывать	105	только на соревнованиях
	106	в любых тренировках
	107	только в разных упражнениях
	108	совместно в одном упражнении
Для достижения новых вершин спортивного мастерства необходимы -	109	тренировочные воздействия, выходящие за рамки прежних возможностей
	110	планы тренировок, основанные на проверенных опытом методиках
	111	новые принципы тренировки
	112	новые условия тренировок
Принципы и закономерности физической культуры -	113	несводимы к принципам и закономерностям биологии или педагогики
	114	сводимы к принципам и закономерностям биологии или педагогики

	115	не зависимы от педагогических знаний
	116	не зависимы от биологических знаний
Выход на повышенный уровень нагрузок целесо-образен -	117	только при фармакологической поддержке
	118	в состоянии "пассивной воли"
	119	в любом случае
	120	в состоянии "активной воли"

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

Вопросы к устному зачету/экзамену

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

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

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

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

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

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

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

7. Вашляев Б.Ф. Методические рекомендации по дисциплине «Конструирование тренировок» / Б.Ф. Вашляев – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 13 с.

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.

8.3. 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 https://minobrnauki.gov.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru/
Университетская информационная система РОССИЯ https://www.uisrussia.msu.ru/
Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://government.ru/department/287/events/
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://government.ru/department/241/events/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru/

8. 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.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. 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.

Пожелания к изучению отдельных тем курса

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с экзаменом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
Контрольная работа	Интеграция наук в теории и методике спортивной тренировки	Соответствие выводов содержанию и задачам.	2	4
Тест	Моделирование тренировочного процесса	Количество правильных ответов (от 60% до 100%).	2	4
Модуль №2				
Контрольная работа	Факторы, определяющие двигательное задание спортсмену	Соответствие выводов содержанию и задачам.	2	4
Тест	Психологические процессы и состояния	Количество правильных ответов (от 60% до 100%).	2	4
Тест	Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения	Количество правильных ответов (от 60% до 100%).	2	6
Тест	Формирование образа движений и двигательных действий	Количество правильных ответов (от 60% до 100%).	4	6
Контрольная работа	Утомление и его преодоление в спорте	Соответствие выводов содержанию и задачам.	4	6
Контрольная работа	Формирование тренировочных эффектов	Соответствие выводов содержанию и задачам.	4	6
Контрольная работа	Единство педагогических принципов и биологических закономерностей в спортивной тренировке	Соответствие выводов содержанию и задачам.	4	6
Контрольная работа	Классификация тренирующих воздействий	Соответствие выводов содержанию и задачам.	4	6
Экзамен		Полнота ответов	6	20
			60	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплине по выбору / Часть, формируемая участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4урсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен

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

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

2 курс – Научно-методическая деятельность.

3 курс – Спортивная физиология. Технологии спортивной тренировки.

2. Результаты обучения по дисциплине

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

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

3. Содержание дисциплины

1. Модуль №1 Общая характеристика тренерского мастерства
2. 1.1.Разобщенность научных подходов к пониманию сущности природы человека и её проекция на построение тренировки.
3. Гуманитарные аспекты спортивной тренировки
4. Тема 1.2. Теоретическая и методическая не разработанность двигательного задания спортсмену.
5. Естественно-научные аспекты спортивной тренировки.
6. Тема 1.3 Физическая культура – культура человеческой телесности.
7. МОДУЛЬ 2. Проблемы постановки двигательного задания спортсмену. Физическая культура в спорте
8. Тема 2.1.
9. Противоречие спортивной специализации физическому совершенствованию.
10. Онтология общеразвивающих и специальных нагрузок в спорте.
11. Тема 2.2 Неоднозначность и неочевидность связи непосредственно двигательных действий с желаемыми сдвигами в спортивной подготовленности.
12. Значимость педагогических наблюдений в спорте.
13. Тема 2.3. Теоретическая и методологическая беззаботность в представлениях тренера о двигательном задании.
14. Компетентность тренера.
15. 2.4. Здоровьесбережение в спорте.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	108 час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	54,25
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	53,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	8

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестр
		9
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	108 час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	14,25
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	89,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	6