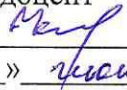


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

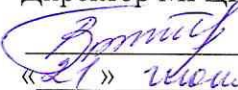
МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию,
стандартизации и цифровизации
образовательного процесса,
к.п.н., доцент

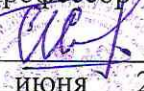
 О.А. Клестова
« 21 » июня 2023 г.

Директор МРЦПК и ППК, доцент

 В.Я. Ботнер
« 21 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
д.п.н., профессор

 С.Г. Сериков
« 30 » июня 2023 г.
(протокол №12 заседания
ученого совета от 30 июня 2023 г.)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	10
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	10
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	10
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Учебный план.....	12
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	14
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	17
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	20
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	30
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	30

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реалии современного спорта требуют гарантии результата. Это обстоятельство налагает на тренера большую ответственность. Именно тренер определяет, как и на что затратить время, моральные и физические силы спортсмена, а так же материальные средства, отпущенные на подготовку. За методическим решением тренера стоит судьба спортсмена.

Тренер может осуществить свою профессиональную функцию – подготовить спортсмена, предложив ему комплекс только оптимальных тренировочных воздействий, определяемых сочетанием тренировочных средств и способов их применения.

Однако только определения тренировочных средств и способов их применения недостаточно для успешной подготовки. Проблема заключается в том, что, предлагая физические нагрузки, тренер зачастую далеко не в полной мере представляет, какие они вызовут изменения в человеке. В тренировочном процессе необходимо отслеживать влияние на человека выбранных нагрузок и осуществлять их обязательную динамику и коррекцию.

Конструирование тренирующих воздействий – это объединение в цельную методику подготовки тренировочных нагрузок и реакций на них спортсмена.

Для успешного конструирования тренирующих воздействий необходимо опираться на теоретические основы, включающие в себя достаточно большой объем сведений различных наук о человеке.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» (далее – ДПП ПК) разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт и на основе требований:

– профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»:

Вид профессиональной деятельности	Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых (код 05.012)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358)

– профессионального стандарта «Тренер»:

Вид профессиональной деятельности	Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами) (код 05.003)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Руководство спортсменами и спортивными командами, формирование, развитие и поддержание их спортивного потенциала для достижения спортивных результатов
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ* 2358)

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. №362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный №73442);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный №62203);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года №886 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (с изменениями);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель ДПП ПК: научно-методическое обоснование тренирующих воздействий.

Задачи ДПП ПК:

1. Проанализировать научно-методические подходы к разрешению проблем в организации спортивной подготовки.
2. Выявить проблему в постановке и выполнении двигательного задания спортсмену.
3. Обобщить детерминанты двигательного задания спортсмена.
4. Систематизировать тренирующие воздействия.
5. Дать практические рекомендации по организации спортивной подготовки.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»

или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

3. Лица, получающие высшее или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура», «Спорт», «Педагогическое образование» с направленностью «физическая культура», обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность.

1.4 Планируемые результаты обучения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

– ОПК -1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и образования;

– ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие.

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» в соответствии с профессиональными стандартами «Тренер», «Тренер-преподаватель».

Совершенствование вышеперечисленных компетенций позволяет в процессе обучения комплексно обновить знания и умения слушателя для выполнения следующих трудовых функций, определенных:

– профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/01.7

– профессиональный стандарт «Тренер»:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Деятельность по спортивной подготовке спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее – команды территории)	С/01.6

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке.

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет практический опыт
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»:			ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по виду спорта	Планировать содержание тренировочного процесса, тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся	Построения планов и программ по спортивной подготовке занимающихся
Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/01.7	Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности. Обучение спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата. Подготовка спортсменов в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки	ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и образования	Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности	Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся.	Владение системой тестов, позволяющих тренеру управлять физической и функциональной подготовленностью спортсменов

			ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие	Основные средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие. Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	Применять выбранные средства и методы в проведении тренировочных мероприятий, влияющие на положительный эффект. Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся. Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	Методиками развития выносливости, координации, силы и специальной работоспособности
Профессиональный стандарт «Тренер»:			ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по виду спорта	Планировать содержание тренировочного процесса, тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся	Построения планов и программ по спортивной подготовке занимающихся
Деятельность по спортивной подготовке спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе	С/01.6	Планирование подготовки команды территории с учетом планов проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Совершенствование универсальной физической и				

спортивных дисциплин)		техничко-тактической подготовки, исполнительского мастерства, индивидуального стиля в виде спорта (спортивной дисциплине) спортсменов.	особенностей занимающихся различного пола и возраста			
			ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и образования	Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности	Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся.	Владение системой тестов, позволяющих тренеру управлять физической и функциональной подготовленностью спортсменов
			ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие	Основные средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие. Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	Применять выбранные средства и методы в проведении тренировочных мероприятий, влияющие на положительный эффект. Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся. Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	Методиками развития выносливости, координации, силы и специальной работоспособности

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

Знать:

- содержание спортивной тренировки;
- особенности планирования спортивной подготовки;
- методы построения процесса спортивной подготовки;
- педагогические средства контроля и управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки;

Уметь:

- контролировать физическое, функциональное и психологическое состояние спортсменов во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;
- анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся и выявлять проблемы в циклах тренировки;
- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов;

Иметь практический опыт деятельности:

- построение планов и программ по спортивной подготовке занимающихся;
- владение методиками развития выносливости, координации, силы и специальной работоспособности;
- владение системой тестов, позволяющих тренеру, тренеру-преподавателю управлять физической и функциональной подготовленностью спортсменов.

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость ДПП ПК составляет 36 часов, из них аудиторных – 20 часов.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением среднего профессионального и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации установленного образца выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательной деятельности по программе осуществляется в очной форме (с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы).

Учебным планом предусмотрено проведение аудиторных занятий (лекций и практических занятий) и самостоятельной работы в виде подготовки к занятиям по темам разделов ДПП ПК.

Все лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийного сопровождения.

Практические занятия организуются в учебных аудиториях университета в соответствии с тематикой занятия учебного раздела ДПП ПК.

На практических занятиях используется следующее лабораторное оборудование:

1. Велоэргометр

2. Весы электронные медицинские Seca769
3. ST-150 «Стабилотренажёр»
4. НС Психотест эксперт
5. Пульсометры
6. Компьютерный спирометр

Профессорско-преподавательский состав, реализующий учебный процесс по ДПП ПК, имеет ученую степень, ученое звание и учебно-методический, научно-методический и научно-практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела дополнительной профессиональной программы.

Слушатели ДПП ПК обеспечиваются доступом ко всем имеющимся ресурсам библиотеки ФГБОУ ВО «УралГУФК», а именно электронному и бумажному каталогу библиотеки, печатным и электронным изданиям фонда библиотеки.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение поставляемое с оборудованием

MS Windows 8 MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое

Mageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Система «L-спорт» – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Виды учебной деятельности	Порядковый номер дня недели, кол-во аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах						
	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторная работа	4	4	4	-	4	4	-
Самостоятельная работа	2	2	4	4	2	-	-
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	2	-

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса ФГБОУ ВО «УралГУФК».

2.2 Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Конструирование тренирующих воздействий»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Методология конструирования тренирующих воздействий	14	8	4	4	6	Интерактивный контроль
1.1	Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Деятельностный, кибернетический, синергетический, системный походы к конструированию тренировок	2	2	2	—	—	
1.2	Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий	12	6	2	4	6	
2	Энергообеспечение движений спортсменов	20	10	4	6	10	Интерактивный контроль
2.1	Динамика аэробных и анаэробных процессов в энергообеспечении различных физических нагрузок	2	2	2	—	—	
2.2	Детерминанты функциональной и скоростно-силовой подготовки.	6	2	—	2	4	
2.3	Конструирование микроциклов	10	4	—	4	6	
2.4	Теоретические основы регуляции движений	2	2	2	—	—	
	Итоговая аттестация	2	—	—	—	—	Зачет
	Итого	36	18	8	10	16	2

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Методология конструирования тренирующих воздействий (14 часов)

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. Принципы и алгоритм конструирования тренирующих воздействий. Обобщённые факторы влияния на спортсмена в спортивной деятельности. Взаимовлияния (модуляции) тренировочных нагрузок.

Тема 1.1 Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Деятельностный, кибернетический, синергетический, системный подходы к конструированию тренировок (2 часа).

Научно-методические подходы, детерминирующие постановку двигательного задания спортсмену. Научно-методическое обоснование последовательности двигательных заданий спортсмену. Значимость деятельностного педагогического подхода в спортивной подготовке.

Практические занятия программой не предусмотрены.

Тема 1.2 Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий (12 часов).

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость (час)
1.2	Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий	2
1.2	Особенности тренировочных эффектов в развитии физических качеств и двигательных умений.	4

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.2	Взаимосвязи в тренировочных эффектах	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

По учебному разделу проводится интерактивный контроль по вопросам изученной темы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

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.

Дополнительная литература:

1. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий (учебное пособие) / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов. Екатеринбург: Издатель Калинина, 2006. — 165 с.
2. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировок: учебно-методическое пособие / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов. 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.

Другие информационные ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Российское образование <http://www.edu.ru/>
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
6. Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>
7. Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <http://www.fadm.gov.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> (link isexternal)
9. Электронно - библиотечная система Университетская библиотека Online <http://biblioclub.ru/>

Раздел 2 Энергообеспечение движений спортсменов (20 часов)

Энергообеспечение различных физических нагрузок. Процессы, детерминирующие мощность и длительность физических нагрузок в тренировках и на соревнованиях. Мышечная композиция спортсменов, характерная для различных специализаций. Приоритеты в подготовке спортсмена. Взаимовлияние анаэробного и аэробного энергообеспечения. Динамика аэробных и анаэробных процессов в энергообеспечении различных физических нагрузок. Утилизация лактата при физических нагрузках. Анализ практических примеров в избранном виде спорта. Функциональная подготовка.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость (час)
2.1	Динамика аэробных и анаэробных процессов в энергообеспечении различных физических нагрузок	2
2.2	Детерминанты функциональной и скоростно-силовой подготовки. подготовки.	2
2.3	Конструирование микроциклов	4
2.4	Торетические основы регуляции движений	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.2	Значимость функциональной подготовленности для различных видов спорта. Значимость скоростно-силовой подготовленности для различных видов спорта. Особенности мышечной деятельности с анаэробным энергообеспечением. Особенности мышечной деятельности с аэробным энергообеспечением.	6
2.4	Контроль регуляции движений в тренировочном процессе (текущий и этапный). Методы оценки движений в тренировочном процессе.	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля по учебному разделу является интерактивный контроль по вопросам изученной темы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий (учебное пособие) / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов. Екатеринбург: Издатель Калинина, 2006. – 165 с.
2. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 212 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010 – 352 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. 408 с.:
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B4D689D4-33A7-4B1F-BF27-84DF26E7C864.

Дополнительная литература:

1. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировок: учебно-методическое пособие / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2011. – 148 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. Центр. ВЛАДОС, 1998, -480 с.: ил.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. 386 с.: ил.
4. 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.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. 864 с.: ил.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения / В.Н. Платонов. – К. Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. 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. Космина. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.
8. 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.
9. 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.
10. Физиология спорта. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил / Изд-во «Олимпийская литература», Киев, 2001. – 502 с.
11. Фомин, Н.А. Физиология человека. - 3-е изд. / Н.А. Фомин. - М.: Просвещение; Владос, 1995. - 416 с.: ил.
12. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 383 с., с ил.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Российское образование <http://www.edu.ru/>
2. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
3. Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>
4. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online <http://biblioclub.ru/>

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Практический опыт (должен владеть)
1	Методология конструирования тренирующих воздействий	ОПК-1	– Основы планирования тренировочных занятий с учетом положений теории физической культуры. – основные характеристики физической нагрузки с учетом основных особенностей занимающихся.	– Применять методы планирования в тренировочных занятиях с учетом положений теории физической культуры. – сочетать основные параметры физической нагрузки с индивидуальными особенностями занимающихся.	– Выбором методов планирования при составлении планов тренировочных занятий.
		ОПК-18	– Основы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса	– Применять методы контроля в тренировочном и образовательном процессах.	– Выбором методического обеспечения тренировочного и методами контроля за тренировочным и образовательным процессами
		ПК-1	– Основные средства и методы, обеспечивающие положительное тренировочное воздействие. – технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	– Применять выбранные средства и методы в проведении тренировочных мероприятий, влияющие на положительный эффект – определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся. – варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	– Выбором методов при проведении тренировочных занятий различной направленности

2	Энергообеспечение движений спортсменов	ОПК-1	– Основы планирования содержания занятий с учетом энергообеспечения движений спортсменов анатомо-морфологических и психологических способностей занимающихся различного пола и возраста	– Применять методику энергообеспечения при планировании занятий с учетом движений спортсменов, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических способностей занимающихся.	– Владеть выбором методик энергообеспечения и развития движений спортсменов с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических способностей занимающихся различного пола и возраста
		ОПК-18	– Основы энергообеспечения движений спортсменов при методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса.	– Применять методы энергообеспечения движений спортсменов при методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса.	– Выбором методов энергообеспечения движений спортсменов при методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса
		ПК-1	– Основы проведения занятий различной направленности с учетом методов энергообеспечения и развития движений спортсменов.	– Применять методы энергообеспечения и развития движений спортсменов при проведении тренировочных занятий различной направленности.	– Выбором эффективных методик энергообеспечения и развития движений спортсменов при проведении тренировочных занятий различной направленности.

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Текущий контроль успеваемости проводится в течение обучения по каждой теме учебного раздела ДПП ПК. Преподаватель самостоятельно устанавливает средства и методы текущего контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных знаний, умений и компетенций слушателями в результате освоения темы или раздела в целом. В основном текущий контроль основывается на результатах выполнения слушателями практических заданий, включенности в обсуждение вопросов по темам.

В ходе освоения раздела слушателями последовательно выполняется комплекс заданий в виде тестов. Представленные тестовые задания соотнесены с изучаемыми темами раздела.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки в виде зачета степени и уровня освоения слушателями ДПП ПК.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Слушатели должны показать свою способность и умение, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

Уровень освоения ДПП ПК слушателями определяется следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценивания: при 70 % правильных ответов на тестовые задания ДПП ПК считается успешно освоенной и выставляется оценка «зачтено»; при менее 70% правильных ответов – «не зачтено».

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию

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 построению 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.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
для итоговой аттестации слушателей
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Конструирование тренирующих воздействий»

- 1. Основа разрешения проблем спортивной тренировки –**
 - а) разделение «души» и «тела» в человеке
 - б) цельность и неделимость сущности человека
 - в) соблюдение педагогических принципов
 - г) биологическое обоснование выбора объёма и интенсивности нагрузок
- 2. Модель тренировочного процесса должна отражать –**
 - а) всё множество элементов, их взаимосвязей
 - б) элементы и взаимосвязи доступные спортсмену
 - в) элементы и взаимосвязи по усмотрению тренера
 - г) только необходимые для практики элементы и их взаимосвязи
- 3. Принципы системы тренировок –**
 - а) не изменяются
 - б) имеют варианты в зависимости от периода подготовки
 - в) изменяются с появлением новых данных
 - г) изменяются с ростом спортивного мастерства
- 4. Если модель тренировочного процесса перестаёт удовлетворять практике надо –**
 - а) изменить её принципы
 - б) обновить принципы, неудовлетворяющие модели
 - в) ввести новые элементы и взаимосвязи
 - г) оставить только главные элементы и взаимосвязи
- 5. Успешных моделей тренировочного процесса –**
 - а) может быть много
 - б) только одна
 - в) две – основная и альтернативная
 - г) немного
- 6. Методология теории спортивной тренировки основана на следующем –**
 - а) соблюдении нормативных требований
 - б) многократно проверенных программах подготовки
 - в) изучении психических и телесных проявлений человека
 - г) биологических закономерностях мышечной деятельности
- 7. Основные аспекты теории спортивной тренировки –**
 - а) нормативно-правовой и экономический
 - б) гуманитарный и статистический
 - в) естественно-научный и нормативно-правовой
 - г) гуманитарный и естественно-научный
- 8. Педагогические подходы к выбору тренировочных нагрузок основаны на знаниях –**
 - а) практических
 - б) теоретических
 - в) статистики результатов соревнований
 - г) исторических
- 9. Биологические подходы к выбору тренировочных нагрузок основаны на знаниях –**
 - а) математических

- б) гуманитарных
- в) практических
- г) теоретических

10. Педагогические подходы к выбору тренировочных нагрузок –

- а) не дают теоретического обоснования количественным показателям объёма и интенсивности
- б) основаны на соблюдении утверждённых планов
- в) дают теоретическое обоснование количественным показателям объёма и интенсивности
- г) основаны на выполнении нормативных требований

11. Биологические подходы к спортивной тренировке –

- а) основаны на математической обработке биологических показателей
- б) опираются на опыт соревнований
- в) не дают теоретического обоснования выбору тренировочных нагрузок
- г) дают теоретическое обоснование выбору тренировочных нагрузок

12. Биологические закономерности –

- а) нельзя использовать в подготовке спортсменов
- б) можно не учитывать на соревнованиях
- в) нельзя использовать как методику тренировки
- г) можно использовать как методику тренировки

13. Тренер готовит к соревнованиям –

- а) человека
- б) прежде всего, нервную систему спортсмена
- в) организм спортсмена
- г) мышцы спортсмена

14. Приоритет в тренировке спортсмена принадлежит –

- а) проверенным методикам тренировки
- б) педагогическим подходам
- в) биологическим подходам
- г) утверждённым планам

15. Первостепенная задача теории спортивной тренировки –

- а) гармонизация педагогических и биологических основ
- б) обобщение опыта подготовки
- в) разработка новых принципов тренировки
- г) уточнение успешных программ подготовки

16. В основе физкультурно-спортивной деятельности лежит –

- а) установка тренера
- б) утверждённый план подготовки
- в) программа соревнований
- г) целеполагание

17. Спортсмен формируется в процессе –

- а) физического развития на тренировках
- б) спортивной деятельности
- в) психологических стрессов на соревнованиях
- г) психологической подготовки к соревнованиям

18. Деятельность и средства спортивной деятельности –

- а) не взаимосвязаны при высокой морально-волевой подготовленности
- б) не взаимосвязаны
- в) взаимосвязаны только в условиях соревнований
- г) взаимосвязаны

19. Объект деятельности – спортивная тренировка –

- а) изменяется в процессе деятельности
- б) не должен изменяться перед соревнованиями
- в) не изменяется в процессе деятельности
- г) изменяется только перед соревнованиями

20. В тренировочной и соревновательной деятельности формируются –

- а) личностно-психические и физические качества спортсмена
- б) прежде всего, нервная система и мышцы
- в) прежде всего, характер и воля спортсмена
- г) в основном мышцы спортсмена

21. Изменения деятельности или средств деятельности –

- а) отразятся только на соревновательной деятельности
- б) отразятся на формировании спортсмена
- в) не отразятся на спортсмене при условии высокого уровня морально-волевой подготовленности
- г) отразятся только на технической подготовленности

22. Условиями полноты деятельности свершений являются –

- а) материальные возможности и настроение
- б) желание спортсмена и наличие новых sportсооружений
- в) полнота использования человеческих возможностей и систематичность
- г) поддержка тренера и настрой спортсмена

23. Тренировочные воздействия являются тренирующими –

- а) всегда
- б) только после восстановления
- в) если получен тренировочный эффект
- г) только после выполнения тренировочной работы

24. Соревновательный динамический стереотип определяет –

- а) технику избранного вида спорта на соревнованиях
- б) силу сокращения мышц
- в) движения и поведение спортсмена
- г) психические реакции на соревнованиях

25. В основе выбора средств и методов тренировки лежат, прежде всего, –

- а) биологические закономерности
- б) представления тренера
- в) успешные методики тренировок
- г) нормативные документы

26. Психоэмоциональное состояние –

- а) не влияет на работоспособность высококвалифицированных спортсменов
- б) не учитывается тренером в условиях соревнований
- в) не должно влиять на работоспособность спортсменов на тренировках
- г) влияет на работоспособность спортсменов

27. Динамический стереотип и психофизическое состояние можно

нарабатывать –

- а) только на соревнованиях
- б) в любых тренировках
- в) совместно в одном упражнении
- г) только в разных упражнениях

28. Если кислородный запрос равен максимальному потреблению кислорода,

то –

- а) образуется алактатный и лактатный кислородный долг
- б) образуется только лактатный кислородный долг
- в) образуется только алактатный кислородный долг

г) кислородный долг не образуется

29. Максимальное потребление кислорода –

- а) снижается после 5-7 лет тренировок
- б) возрастает до индивидуального предела
- в) не изменяется в процессе тренировок
- г) постоянно возрастает в процессе тренировки

30. Рост выносливости спортсменов в первые годы тренировок обусловлен, прежде всего, –

- а) возрастанием силовой подготовленности
- б) совершенствованием техники движений
- в) желанием тренироваться
- г) повышением максимального потребления кислорода

31. После тяжёлой работы восстановление кислородного долга длится –

- а) не менее суток
- б) в зависимости от степени утомления до 5-7 дней
- в) до 2-х часов
- г) до 2-х минут

32. После забега на 60 метров восстановление кислородного долга длится –

- а) в зависимости от степени утомления до 5-7 дней
- б) до суток
- в) до 2-х минут
- г) до одного часа

33. Рост выносливости спортсменов с большим стажем тренировок обусловлен, прежде всего, –

- а) способностью к предельной мобилизации
- б) ростом максимального потребления кислорода
- в) спортивным опытом
- г) совершенствованием механизмов аэробного энергообеспечения в мышцах

34. При тренировках на развитие выносливости мышцы –

- а) гипертрофируются
- б) увеличивают длину
- в) значительно увеличивают запас энергетиков
- г) уменьшают объём

35. При тренировках на выносливость в мышцах –

- а) развивается система митохондрий
- б) гипертрофируются все мышечные волокна
- в) не образуются новые белковые структуры
- г) гипертрофируются медленные мышечные волокна

36. Гипертрофия мышц –

- а) повышает выносливость
- б) снижает выносливость
- в) стабилизирует выносливость
- г) не влияет на выносливость

37. В напряжённой мышце –

- а) объём крови увеличивается
- б) сосуды расширяются, облегчая кровоток
- в) кровоток затрудняется вплоть до полного прекращения
- г) кровоток не изменяется

38. При чередовании сокращения и расслабления мышца –

- а) активно участвует в кровообращении
- б) не изменяет объёма кровотока

- в) пассивно потребляет кровь
- г) затрудняет кровообращение

39. При большой плотности капилляров мышца более –

- а) растянутая
- б) сильная
- в) выносливая
- г) быстрая

40. Сосудисто-мышечные реакции –

- а) специфические для каждого вида спорта
- б) не зависят от вида спорта
- в) зависят от развития сети капилляров
- г) зависят от потребности в кислороде

41. Сосудисто-мышечные реакции, нарабатываются –

- а) при максимальной силе мышечных сокращений
- б) только при развитии соревновательной силы движений
- в) через темпо-ритмовые параметры движений
- г) без учёта темпо-ритмовых параметров движений

42. Среднее значения пульса порога аэробного обмена –

- а) 180 уд/мин
- б) 170 уд/мин
- в) 160 уд/мин
- г) 140 уд/мин

43. Среднее значение пульса порога анаэробного обмена –

- а) 180 уд/мин
- б) 170 уд/мин
- в) 160 уд/мин
- г) 140 уд/мин

44. Среднее значение пульса критической мощности или скорости –

- а) 140 уд/мин
- б) 160 уд/мин
- в) 170 уд/мин
- г) 180 уд/мин

45. Расставьте пороговые критерии по мере нарастания мощности работы (частоты пульса) –

- а) АП, ПАНО, критическая мощность
- б) критическая мощность, ПАНО, АП
- в) АП, критическая мощность, ПАНО
- г) ПАНО, АП, критическая мощность

46. Работа с мощностью до аэробного порога осуществляется –

- а) преимущественно за счёт гликолиза
- б) за счёт окислительных процессов
- в) при окислении и незначительном гликолизе
- г) при окислении и значительном гликолизе

47. Работа с мощностью от аэробного порога до порога анаэробного обмена осуществляется –

- а) за счёт окислительных процессов
- б) преимущественно за счёт гликолиза
- в) при окислении и незначительном гликолизе (лактат 4-4,5 ммоль/л)
- г) при окислении и значительном гликолизе (лактат 6-8 ммоль/л)

48. Работа с мощностью от порога анаэробного обмена до критической мощности осуществляется –

- а) за счёт окислительных процессов
 - б) за счёт гликолиза
 - в) при окислении и значительном гликолизе (лактат 6-8 ммоль/л)
 - г) при окислении и незначительном гликолизе (лактат 4-4,5 ммоль/л)
- 49. В работе с мощностью до аэробного порога участвуют мышечные волокна-**
- а) все в полной мере
 - б) преимущественно промежуточные
 - в) медленные и частично промежуточные
 - г) преимущественно медленные
- 50. В работе с мощностью от аэробного порога до порога анаэробного обмена участвуют –**
- а) медленные и частично промежуточные мышечные волокна
 - б) преимущественно быстрые мышечные волокна
 - в) преимущественно промежуточные мышечные волокна
 - г) все мышечные волокна
- 51. В работе с мощностью от аэробного порога до порога анаэробного обмена лактат –**
- а) не продуцируется
 - б) лавинообразно нарастает
 - в) продуцируется, но успевает утилизироваться
 - г) продуцируется и не успевает утилизироваться
- 52. При работе с длительным превышением критической мощности потребление кислорода –**
- а) повышается
 - б) снижается
 - в) волнообразно изменяется
 - г) стабилизируется
- 53. При работе с превышением мощности порога анаэробного обмена уровень лактата –**
- а) резко падает
 - б) волнообразно изменяется
 - в) стабилизируется
 - г) лавинообразно нарастает
- 54. Относительно длительные нагрузки с мощностью, превышающей критическую –**
- а) снижают выносливость
 - б) повышают выносливость
 - в) не влияют на динамику выносливости
 - г) стабилизируют выносливость
- 55. Основной причиной отказа от работы является уровень лактата в крови –**
- а) нестабильный
 - б) стабильный
 - в) низкий
 - г) высокий
- 56. Повышает аэробную производительность относительно длительная работа в зонах интенсивности –**
- а) только в первой и второй
 - б) первой, второй, третьей
 - в) второй, третьей, четвёртой
 - г) третьей, четвёртой, пятой
- 57. По частоте пульса можно дозировать нагрузку в зонах интенсивности –**

- а) во всех
 - б) второй, третьей, четвёртой, пятой
 - в) первой, второй, третьей, четвёртой
 - г) только в пятой
- 58. Зоны мощности разделяют нагрузку на следующие:**
- а) максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную
 - б) непереносимую, плохо переносимую, хорошо переносимую
 - в) высокую, значительную, напряжённую, незначительную
 - г) очень большую, большую, среднюю, слабую
- 59. Скоростно-силовая выносливость определяется –**
- а) мощностью анаэробного и аэробного энергообеспечения
 - б) только мощностью анаэробного энергообеспечения
 - в) только мощностью аэробного энергообеспечения
 - г) прежде всего, волевыми качествами спортсмена
- 60. Гликолитическое и окислительное энергообеспечение –**
- а) находятся в противоречивых отношениях
 - б) не влияют друг на друга
 - в) стабилизируют друг друга
 - г) в одном занятии не сочетаются
- 61. С активизацией гликолиза без превышения уровня лактата 6-8 ммоль/л –**
- а) выносливость стабилизируется
 - б) выносливость становится неустойчивой
 - в) выносливость повышается
 - г) выносливость снижается
- 62. Работа на коротких отрезках с большой мощностью выносливость –**
- а) снижает при многократном повторении отрезков
 - б) повышает при многократном повторении отрезков
 - в) стабилизирует
 - г) дестабилизирует
- 63. Скоростно-силовую выносливость целесообразно отрабатывать –**
- а) в общефизических упражнениях
 - б) в прыжковых упражнениях
 - в) в силовых упражнениях
 - г) в специальных упражнениях
- 64. Важнейшим принципом оздоровительных упражнений является –**
- а) достаточность аэробного энергообеспечения
 - б) направленность на отстающие группы мышц
 - в) преодоление утомления
 - г) акцент на силовую подготовку
- 65. Наиболее целесообразная последовательность действий для эффективного восстановления –**
- а) отдых – силовая тренировка – аэробная тренировка
 - б) отдых – аэробная тренировка – силовая тренировка
 - в) аэробная тренировка – силовая тренировка – отдых
 - г) силовая тренировка – отдых – аэробная тренировка
- 66. Наиболее вероятная причина нарушений здоровья в спорте –**
- а) нарушение технологии тренировки
 - б) экстремальный характер соревнований
 - в) нарушение правил соревнований
 - г) экстремальный характер тренировок
- 67. Тренировки в состоянии переутомления –**

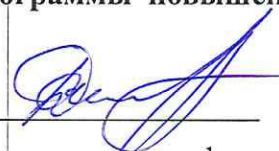
- а) допустимы при фармакологической поддержке
 - б) недопустимы
 - в) недопустимы только для развития координации
 - г) допустимы для квалифицированных спортсменов
- 68. Допингами могут быть –**
- а) только методы
 - б) только вещества
 - в) только способы
 - г) вещества, методы и способы
- 69. Допинг –**
- а) при правильном применении не влияет на здоровье
 - б) снижает восприимчивость нагрузок
 - в) повышает восприимчивость нагрузок
 - г) в оптимальных дозах допустим
- 70. Применение фармакологических препаратов в спорте обусловлено –**
- а) уровнем современных нагрузок
 - б) желанием тренера
 - в) желанием спортсмена
 - г) желанием врача
- 71. Альтернатива допингу –**
- а) питание натуральными продуктами
 - б) лекарственные препараты по рецепту врача
 - в) витаминные комплексы
 - г) биологически активные добавки
- 72. Цель фармакологической поддержки в спорте –**
- а) достижение максимально возможных результатов
 - б) выполнение запланированных нагрузок
 - в) сохранение здоровья спортсмена
 - г) победа над соперниками
- 73. Биологически активные добавки –**
- а) не допустимы в детско-юношеском спорте
 - б) не эффективны в спорте высших достижений
 - в) эффективны в сочетании с тренировками
 - г) дают тренировочный эффект в любом случае
- 74. Приём биологически активных препаратов может рекомендовать –**
- а) только врач
 - б) только тренер
 - в) опытный спортсмен
 - г) врач и тренер
- 75. Коррекция фармакологическими препаратами эффективна –**
- а) только при непредвиденных состояниях
 - б) только при предвиденных состояниях спортсмена
 - в) при предвиденных и непредвиденных состояниях
 - г) главным образом, на соревнованиях
- 76. Применение фармакологических препаратов в спорте –**
- а) нарушение правил допингового контроля
 - б) нарушение спортивной этики
 - в) запрещено Олимпийским комитетом
 - г) неотъемлемая часть подготовки

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.	Методология конструирования тренирующих воздействий	Вашляев Борис Федорович	Канд. пед. наук, профессор	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», профессор кафедры теории и методики физической культуры
		Дятлов Дмитрий Анатольевич	Д-р биол. наук, профессор	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий
2.	Энергообеспечение движений спортсменов	Вашляев Федор Борисович	-	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», аспирант
		Бачериков Евгений Леонидович	Канд. биол. наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Доктор биологических наук, профессор
Дятлов Дмитрий Анатольевич



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий протокол № 08 от «10» июня 2023г.

Заведующий кафедрой теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий, доктор биологических наук, профессор Д. А. Дятлов



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в МРЦПК и ППК ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от «21» июня 2023 г. протокол № 10

Председатель методического совета, проректор по учебно-воспитательной работе, кандидат биологических наук, доцент
Окишор Александр Васильевич

