

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

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебных разделов дополнительной профессиональной
программы повышения квалификации
«Конструирование тренирующих воздействий»

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. Косьмина. - 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/>

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Конструирование тренирующих воздействий» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019 г. №191н (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519).

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

– ОПК -1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических способностей занимающихся различного пола и возраста;

– ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль

тренировочного и образовательного процесса;

– 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 49.03.01 Физическая культура (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации «Конструирование тренировочных воздействий» в соответствии с утвержденным профессиональным стандартом «Тренер» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»).

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

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Прогнозирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6

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 (владеть):

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