

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«КОНСТРУИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ»**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Цель изучения дисциплины: конструирование спортивных достижений – интеграция и модуляция несводимых обобщённых факторов постановки и реализации двигательного задания спортсмену элементов (факторов) в двигательном задании спортсмену, в числе которых следующие детерминанты: психические состояния и психологические процессы; соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения; нервно-мышечная регуляция движений и действий.
<b>Формируемые компетенции</b>	ОПК-1, ОПК-14, ОПК-20
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	В результате освоения дисциплины слушатель должен: <b>знать:</b> – содержание спортивной тренировки; – особенности построения спортивной подготовки; – методы построения процесса спортивной подготовки; – педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки; <b>уметь:</b> – 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 средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ и планов спортивной подготовки; – использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов; <b>владеть:</b> – построением планов и программ по спортивной подготовке занимающихся; – системой тестов, позволяющих тренеру управлять физической и функциональной подготовленностью спортсменов; – методиками развития выносливости, координации, силы и специальной работоспособности; – корректировкой цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности спортсменов;
<b>Содержание дисциплины</b>	1 Формирование научно-методического мышления тренера-преподавателя 1.1. Проблемы развития теории спортивной тренировки 1.2. Деятельностный педагогический подход 1.3. Гармонизация педагогических и биологических аспектов методики спортивной тренировки 2 Развитие силы 2.1. Факторы и методы развития силы

	<p>2.2. Влияние силы на скорость движений</p> <p>2.3. Построение силовой подготовки</p> <p>3 Развитие выносливости</p> <p>3.1. Проявления выносливости в спорте, её факторы и биологические закономерности</p> <p>3.2. Кислородный запрос и кислородный долг</p> <p>3.3. Особенности адаптации мышц к работе на выносливость</p> <p>3.4. Работа мышц при различной мощности или скорости движений</p> <p>3.6. Мощность тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>3.7. Скоростно-силовая выносливость</p> <p>4 Развитие координации</p> <p>4.1. Теоретические основы регуляции движений</p> <p>4.2. Особенности регуляции движений в различных видах спорта</p> <p>5 Стратегия и тактика подготовки</p> <p>5.1. Построение подготовки на основе адаптации к нагрузкам</p> <p>5.2. Влияние гликолитического энергообеспечения движений на работоспособность</p> <p>5.3. Стратегия подготовки в аспекте адаптации к гликолизу</p> <p>5.4. Конструирование микроциклов</p>
<p><b>Формы промежуточной аттестации</b></p>	<p>Зачет</p>