

# Программа: ОЦЕНКА ПОДГОТОВКИ И УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ



## ПРОГРАММА

---

- ☰ Цели
- ☰ Профессиональные качества
- ☰ Критерии участия и одобрения

## ТЕМАРҮ

---

- ☰ ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ: Контекстуализация
- ☰ МОДУЛЬ 1: Анализ учебной задачи
- ☰ МОДУЛЬ 2: Анализ тренировки
- ☰ МОДУЛЬ 3: Анализ тренировочного микроцикла

☰ **МОДУЛЬ 4: Анализ мезоцикла и более широких временных фаз тренировки**

# Цели

---

Постановка целей позволяет получить полное представление о том, чего вы хотите достичь в конце процесса преподавания и обучения этого курса. Но цель еще более сильна: мы указываем, чего вы должны достичь, чтобы эти знания способствовали целям вашей подготовки.

Для достижения этих целей Вы должны завершить предлагаемый процесс на различных этапах курса, представленного Вам.

Затем, если вы будете работать, как указано, вы сможете достичь следующих целей:

## Главная цель

---

- Определите посредством оценки обучения анализ различных переменных для правильного управления рабочей нагрузкой.

## Конкретные цели

1

Понимать требования тренировочных задач, чтобы принимать правильные решения в поисках максимальных результатов спортсмена.

2

Знайте переменные, которые следует использовать в тренировке, чтобы оптимизировать тренировку за счет управления нагрузкой.

3

Понять управление тренировочной нагрузкой и ее распределение для правильного планирования микроцикла.

4

Предоставить на основе анализа рабочей нагрузки и ее взаимосвязи с риском травмы инструменты, необходимые для правильного применения в тренировочном мезоцикле.

**ПРОДОЛЖАТЬ**

# Профессиональные качества

---

Навыки, которые, как мы надеемся, вы получите в результате прохождения этого курса:

## Общие профессиональные качества

- 1** **Коллективная работа и сотрудничество:** способность интегрироваться со сверстниками для достижения общих целей и синергизм группы высоких результатов.
- 2** **Способность к анализу/осмыслению:** способность методично изучать и оценивать различные аспекты реальности или ситуации.
- 3** **Творческий подход/ инновационные решения, основанные на знаниях:** способность находить новые решения существующих проблем на основе формальных знаний.

## Специфические качества

---

- Способность интерпретировать, оценивать и анализировать компоненты, составляющие командные виды спорта, для правильного управления тренировочной нагрузкой.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)



# Критерии участия и одобрения

---

## Критерии участия

Ожидается, что в течение месяца обучения студент:

- Просмотрите мультимедийное содержание каждого из модулей, составляющих курс.
- Решите оценки, назначенные в каждом модуле.
- Выполняйте предложенные мероприятия, будь то групповые или индивидуальные.
- Сдать выпускной экзамен.

## Критерии утверждения

Для утверждения курса студент должен выполнить (4) предлагаемые действия в рамках курса и сдать заключительный экзамен. Студент должен получить окончательный балл 70% или больше. Эта оценка будет средней между заданиями и выпускным экзаменом.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ: Контекстуализация

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# МОДУЛЬ 1: Анализ учебной задачи

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

## МОДУЛЬ 2: Анализ тренировки

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

## МОДУЛЬ 3: Анализ тренировочного микроцикла

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# МОДУЛЬ 4: Анализ мезоцикла и более широких временных фаз тренировки

---