

# Программа: ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ



## ПРОГРАММА

---

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

## ПРОГРАММА

---

- ≡ ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ
- ≡ МОДУЛЬ 1: ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ
- ≡ МОДУЛЬ 2: СООТНОШЕНИЕ ОСТРОЙ:ХРОНИЧЕСКИЙ НАГРУЗКИ: КОНЦЕПЦИЯ И ПРОЦЕДУРА РАСЧЕТА
- ≡ МОДУЛЬ 3: КОЭФФИЦИЕНТ ОСТРОЙ НАГРУЗКИ: ХРОНИЧЕСКИЙ: ПРИМЕНЕНИЕ И ОГРАНИЧЕНИЯ

## ≡ МОДУЛЬ 4: МОДЕРАТОРЫ И ПОСРЕДНИКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

# 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

---

Понимать с помощью различных показателей нагрузки наиболее важные факторы, которые позволят, исходя из их применения, получить оптимальную форму спортсменов, защищая их от возможных травм.

## Конкретные цели

1

Знать из последних научных обновлений соответствующие процедуры для правильного сбора данных и их последующей интерпретации в течение тренировочных недель.

2

Понимать взаимосвязь и различия между различными методами соотношения нагрузок для точной разработки тренировочного процесса спортсмена.

3

Предоставить инструменты, связанные с соотношениями нагрузки и риска травм, которые позволяют принимать адекватные решения на основе ограничений и вытекающих из них средств.

4

Обеспечить с помощью различных инструментов тренировочной нагрузки соответствующую обработку данных, которая позволяет оптимизировать спортсмена, избегая возможных вредоносных сценариев.

**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 управлять и применять информацию из различных данных, собранных о соотношении острой и хронической нагрузки во время тренировок и соревнований, что снижает риск травм.

[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

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# МОДУЛЬ 1: ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# МОДУЛЬ 2: СООТНОШЕНИЕ ОСТРОЙ:ХРОНИЧЕСКИЙ НАГРУЗКИ: КОНЦЕПЦИЯ И ПРОЦЕДУРА РАСЧЕТА

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# МОДУЛЬ 3: КОЭФФИЦИЕНТ ОСТРОЙ НАГРУЗКИ: ХРОНИЧЕСКИЙ: ПРИМЕНЕНИЕ И ОГРАНИЧЕНИЯ

---

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# МОДУЛЬ 4: МОДЕРАТОРЫ И ПОСРЕДНИКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

---