



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D1633212

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методика спортивной тренировки**

(наименование учебной дисциплины)

**Блок: вариативный (Б1.В)**

**1. Цель и задачи дисциплины**

Цель: Цель дисциплины: формирование у бакалавров понимания главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических и методических основ спортивной тренировки.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление основ методики спортивной тренировки;
2. Раскрыть содержание, закономерности, основные стороны и формы построения спортивной тренировки;
3. Раскрыть теоретические основы и методику подготовки спортсменов на этапах их возрастного развития (детском, юношеском возрасте);
4. Изучить организационно-методические аспекты отбора и диагностики спортивных способностей детей для занятий спортом;
5. Сформировать систему знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина "Методика спортивной тренировки" входит в , код: Б1.В.ДВ.05.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Изучение дисциплины "Методика спортивной тренировки" направлено на формирование у обучающихся индикаторов установленных компетенций:

**ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности**

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**4. Структура дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные (-ых) единицы (-ы) (108 ч.), включая промежуточную аттестацию.

**Формы контроля.**

Экзамен

**Содержание дисциплины.**

Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины

Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке

Принципы спортивной тренировки

Виды подготовки спортсмена

Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки
Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке.
Спортивная ориентация, спортивный отбор
Особенности спортивной тренировки детей