

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Цель освоения дисциплины

Освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области технологии спортивной тренировки и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Основы спортивной тренировки» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Инновационные процессы в сфере физической культуры», «Профессионально-прикладные аспекты теории и методики физической культуры», «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте», «Технологии возрастных основ в теории физической культуры», «Технологии дифференцированного физического воспитания», прохождения практик «Производственная практика (научно-исследовательская работа) по Модулю 8», «Учебная практика (научно-исследовательская работа) по Модулю 4», «Учебная практика (научно-исследовательская работа) по Модулю 6».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований (ОПК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– теоретические и практические основы современной спортивной тренировки; возрастнополовые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; методы управления тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в учебно-тренировочный процесс;

уметь

– проектировать педагогическую деятельность на основе специальных знаний спортивной тренировки и результатов научных исследований; разрабатывать учебно-тренировочные планы по видам спорта;

владеть

– навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной формах в области спортивной тренировки; методикой планирования учебно-тренировочного процесса.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 3,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 12 ч., СРС – 87 ч.),

распределение по семестрам – 4,
форма и место отчётности – .

5. Краткое содержание дисциплины

Научно-практические основы спортивной тренировки.

Основные понятия, сущность и функции спорта. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки. Виды подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Система спортивного отбора. Управление, планирование и контроль в спорте.

6. Разработчик

Волкова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры, теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».