

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

МОО ВО Кыргызско-Российский Славянский университет
имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина



Основы спортивной тренировки

аннотация дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физического воспитания и спорта
Учебный план	b440301_26_1 ПО Физ.культ..plx Направление 44.03.01 – РФ, 550100 - КР Педагогическое образование профиль «Физическая культура» (в билингвальной образовательной среде)
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная

Программу составил(и):	Межфакультетская кафедра; док. пед. наук, зав. каф. ФВиС, Коптев Олег Владимирович
------------------------	--

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	28	28	28	28
Контактная работа в период теоретического обучения	0,2	0,2	0,2	0,2
В том числе инт.	4		4	
Итого ауд.	46	46	46	46
Контактная работа	46,2	46,2	46,2	46,2
Сам. работа	97,8	97,8	97,8	97,8
Итого	144	144	144	144

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Подготовка специалистов, имеющих знания и навыки в области спортивной деятельности, владеющих основами теории и методики спортивной тренировки, способных к ведению тренировочного процесса с занимающимися разного возраста, пола и квалификации
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Здоровьесберегающий модуль	
2.1.2	Общая физическая подготовка	
2.1.3	Физическая культура и спорт	
2.1.4	Модуль: Физическая культура и спорт	
2.1.5	Зачеты по модулю "Модуль: Физическая культура и спорт"	
2.1.6	Теория и методика физической культуры	
2.1.7	Введение в специальность	
2.1.8	Спортивно-педагогическое совершенствование	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Преддипломная практика	
2.2.2	Научно-исследовательская практика (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Технико-тактическая подготовка в игровых видах спорта (футбол)	
2.2.5	Судейство в игровых видах спорта (футбол)	
2.2.6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.7	Основы научно-исследовательской работы	
2.2.8	Теория и методика футбола	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2: Способен проектировать и реализовывать тренировочный процесс в соответствии с программами спортивной подготовки (по видам спорта)

Знать:

- физиологию, биомеханику и методику подготовки обучающихся, особенности организма и адаптации к нагрузкам

Уметь:

- разрабатывать планы (перспективные, текущие), подбирать нагрузки;
- управлять тренировочным процессом.

Владеть:

- навыками контроля физического состояния;
- навыками проведения занятий и оказания первой медицинской помощи;
- навыками спортивного массажа

ПК-3: Способен дифференцировать нагрузку, учитывая половозрастные характеристики спортсменов, с целью оптимизации процесса спортивной подготовки по видам спорта

Знать:

- закономерности роста и развития организма (окостенение, развитие сердечно-сосудистой системы);
- биологический возраст, различия в энергетическом обмене, составе тела, функциональных возможностях у мужчин и женщин.

Уметь:

- адаптировать объем и интенсивность тренировок под половозрастные группы;
- подбирать специфические упражнения для конкретного возраста и вида спорта.

Владеть:

- способами оценки состояния организма спортсмена во время выполнения упражнения или сразу после нагрузки;
- методикой оценки психоэмоционального состояния занимающихся, связанного с полом и возрастом

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
- физиологию, биомеханику и методику подготовки обучающихся, особенности организма и адаптации к нагрузкам	

- закономерности роста и развития организма (окостенение, развитие сердечно-сосудистой системы);
- биологический возраст, различия в энергетическом обмене, составе тела, функциональных возможностях у мужчин и женщин.

3.2 Уметь:

- разрабатывать планы (перспективные, текущие), подбирать нагрузки;
- управлять тренировочным процессом.
- адаптировать объем и интенсивность тренировок под половозрастные группы;
- подбирать специфические упражнения для конкретного возраста и вида спорта.

3.3 Владеть:

- навыками контроля физического состояния;
- навыками проведения занятий и оказания первой медицинской помощи;
- навыками спортивного массажа
- способами оценки состояния организма спортсмена во время выполнения упражнения или сразу после нагрузки;
- методикой оценки психоэмоционального состояния занимающихся, связанного с полом и возрастом