

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

ЧОО ВО СПИ

З.Н.Касумова

«07.» *сентябрь* 2018г.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе

дисциплины «**Основы спортивной тренировки**»

индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – **Б1.В.ДВ.11.1**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование,

профиль:

«Физическая культура»

Год начала подготовки по УП- 2017

Дербент 2018

Цель курса:

Дать студентам знания о современной системе спортивной тренировки;
Научить студентов методике планирования учебно-тренировочной работы;
Научить студентов разрабатывать учебно-тренировочные планы (недельные, месячные, годовые, перспективные).

Задачи курса:

Задачей учебной дисциплины «**Основы спортивной тренировки**» – содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту на предметной основе той или иной спортивной игры. Конечная цель – обучение не только приемам игры, что тоже очень важно, а «обучение профессиональной деятельности», опираясь на специфику спортивных игр, конкретный учебный материал.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	Владеть навыками
1.	СК-6	умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление	Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей. Историю развития педагогической мысли, дидактические технологии, методы педагогического контроля и качества обучения. Теорию и	Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительн	Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде

			методику избранного спорта.	вида	ых занятиях.	спорта; Способами совершенс твования професси ональных знаний и умений путем использова ния возможнос тей информац ионной среды учреждени я, региона, области, страны.
--	--	--	-----------------------------------	------	--------------	---

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» является дисциплиной по выбору вариативной части Блока – 1 учебного плана **Б1.В.ДВ.11.1** по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

Областями профессиональной деятельности бакалавров, на которые ориентирует дисциплина **«Основы спортивной тренировки»** является образование, социальная сфера, культура.

При изучении дисциплины студенты опираются на знания, полученные в результате параллельного освоения следующих дисциплин: «Анатомия», «Основы мед знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта». Она лежит в основе таких дисциплин, как «Теория и методика спортивных игр», «Вольная борьба», «Теория и методика подвижных игр», «Дзюдо», «Отечественные виды единоборств», «Зарубежные виды единоборств».

Курс «Основы спортивной тренировки» наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов базовыми знаниями методов и средств физического воспитания, в частности спортивных и подвижных игр, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте с будущей целостной профессиональной деятельности.

Профильной для данной дисциплины является профессиональная деятельность бакалавров. Дисциплина готовит к решению следующих задач профессиональной деятельности:

в области педагогической деятельности:

- организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;

- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями для решения задач в профессиональной деятельности;

- использование возможностей образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с использованием информационных технологий;

- осуществление профессионального самообразования и личностного роста, проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры;

в области культурно-просветительской деятельности:

- изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности;

- организация культурного пространства;

- разработка и реализация культурно-просветительских программ для различных социальных групп;

- популяризация профессиональной области знаний общества.

Краткое содержание дисциплины:

1. Становление, структура и задачи дисциплины.	Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки	
3. Методика развития физических способностей:	3.1. Скоростные способности спортсменов и методика их развития.
	3.2. Сила и методика воспитания силы у спортсменов
	3.3. Выносливость спортсменов и методика воспитания выносливости
	3.4. Координационные способности спортсменов и методика их развития
4. Техническая подготовка спортсменов	
5. Тактическая и психологическая подготовка спортсменов	
6. Методика построения тренировочного процесса	6.1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.
	6.2. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов
	6.3. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика
	6.4. Структура многолетней подготовки спортсменов.
7. Основы управления и контроля в спорте	

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 108 часов.

