

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивная тренировка в условиях среднегорья»

1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Спортивная тренировка в условиях среднегорья» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.02.01

2. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы

3. Содержание дисциплины: Введение в дисциплину спортивная тренировка в условиях среднегорья. Горный климат и спортивная подготовка. Тренировка в среднегорье как средство повышения спортивного мастерства. Спортивная тренировка в процессе акклиматизации. Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации. Оптимальная длительность и распределение этапов горной тренировки в структуре макроцикла подготовки спортсмена. Перспективы подготовки в условиях горного климата и гипоксической тренировки. Контроль в ходе спортивной тренировки

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-2).

5. Форма контроля: зачет.

6. Разработчик: доцент Карасев Д.Ю