

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. Тренировка в различных видах спорта в условиях среднегорья.

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: профессор кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.п.н. Хамиков Ф.Г.