

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования
_____ О.В. Золотарева

« 16 » ноября 2023 г.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы – программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт».

Количество часов: 22

Форма контроля: зачет

Содержание:

Основы спортивной тренировки.

Основные группы методов используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Основные стороны спортивной тренировки.

Методика развития физических способностей.