



Общество с ограниченной ответственностью Институт Повышения Квалификации  
Дополнительного профессионального образования «Специалист»  
117105, город Москва, Нагатинский 1-й проезд, дом 2, строение 6  
Тел: 8(495)120-15-77, e-mail: [info@dpo-center.ru](mailto:info@dpo-center.ru)  
ИНН/КПП 7724494212/772401001, ОГРН 1197746698742

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО ИПК ДПО «Специалист»

Ю.С. Петрова

2023 г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы  
повышения квалификации:

«Современные технологии в работе тренеров при подготовке спортсменов в  
индивидуальных видах спорта»

Цель – получение новых знаний и навыков, освоение современных методов решения профессиональных задач.

Категория слушателей – лица, имеющие среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта; высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке; высшее образование (непрофильное) - бакалавриат и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по методике обучения по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера не ниже первой.

Срок обучения – 72 академических часа.

Форма обучения – определяется совместно образовательным учреждением и Заказчиком (без отрыва от производства, с частичным отрывом от производства, с применением дистанционных образовательных технологий).

Режим занятий – определяется совместно с Заказчиком (не менее 4 часов в день).

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	СРС	
1.	Нормативно-правовые документы в сфере спорта	6	5	1	
2.	Организация и проблема отбора в спортивной деятельности	6	5	1	
3.	Планирование и организация учебно-тренировочного процесса	6	5	1	
4.	Физиологические аспекты спортивной тренировки	6	5	1	
5.	Спортивное питание на различных этапах подготовки и при соревновательной деятельности	6	5	1	

6.	Фармокоррекция на разных этапах подготовки и в соревновательном периоде (с учетом специфики мышечной деятельности)	6	5	1	
7.	Восстановление работоспособности спортсменов	6	5	1	
8.	Формирование психологической готовности к соревнованиям	6	5	1	
9.	Активизация спортивно-соревновательной деятельности	5	4	1	
10.	Осуществление спортсменами тренировочно-соревновательной деятельности	5	4	1	
11.	Экстренная психологическая помощь	5	4	1	
12.	Особенности работы тренера с учетом гендерного аспекта (девушки и юноши спортсмены)	5	4	1	
<b>Итоговая аттестация по учебному курсу</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	