



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@dpocenter.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 методы спортивной подготовки»

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; среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы переподготовки в области физической культуры и спорта по общей физической, специальной физической подготовке, по видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера.

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.	Методы формирования физической культуры личности	8	7	1	
2.	Методические принципы занятий физическими упражнениями	8	7	1	
3.	Общая характеристика физических возможностей	8	7	1	
4.	Силовые способности и методика их развития	8	7	1	
5.	Скоростные способности и методика их развития	8	7	1	
6.	Координационные способности и методика их развития	8	7	1	
7.	Выносливость и методика ее развития	6	5	1	
8.	Гибкость и методика ее развития	6	5	1	
9.	Формы построения занятий физическими упражнениями	4	3	1	

10.	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	4	3	1	
Итоговая аттестация по учебному курсу		4	-	4	Зачет
Всего часов:		72	58	14	