



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](mailto:info@dpocenter.ru)  
ИНН/КПП 7724494212/772401001, ОГРН 1197746698742

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор  
ООО ИПК ДПО «Специалист»  
Ю.С. Петрова

Ю.С. Петрова

23 июля 2023 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы  
повышения квалификации:

«Физкультурно-оздоровительные технологии и спортивная тренировка»

**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 или в области педагогики по специальности «физическая культура»; среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту; высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес»; высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке; высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту.

**Срок обучения** – 96 академических часов.

**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.	Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи	10	9	1	
2.	Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания	10	9	1	
3.	Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы	12	11	1	
4.	Выбор физкультурно-оздоровительных технологий	10	9	1	
5.	Врачебно-педагогический контроль	10	9	1	

6.	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста	8	7	1	
7.	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей школьного возраста	8	7	1	
8.	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у женщин	8	7	1	
9.	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов	8	7	1	
10.	Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий лиц с различными заболеваниями	8	7	1	
<b>Итоговая аттестация по учебному курсу</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>96</b>	<b>82</b>	<b>14</b>	