

Форма обучения

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий в системе «Контур Толк».

Учебный план:

№	Наименование дисциплин/модулей	час
1	Анатомия человека и спортивная физиология	52
1.1	Активная часть ОДА	12
1.2	Типы дыхания. Тренировка диафрагмы	6
1.3	Активация и двигательный контроль	6
1.4	Стабилизация центральной части (КОР)	6
1.5	Активация мышц проприорецепторов	6
1.6	Динамическая разминка и стабильность	6
1.7	Эксцентрика	10
2	Теория и методика физической культуры и спорта	54
2.1	Принцип волнообразности	8
2.2	Принцип адаптации или привыкания	4
2.3	Принцип постепенного увеличения нагрузки	4
2.4	Принцип систематичности	4
2.5	Методы упрощения и усложнения упражнений	4
2.6	Схема строения и содержательного наполнения тренировки и занятий по физической культуре	10
2.7	Развитие двигательных качеств (способностей) с учетом функционального состояния спортсмена	14
2.8	Планирование тренировочного процесса	10
Итоговая аттестация (тестирование, зачет)		2

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость по Программе составляет **108 часов**, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя (4 недели). Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

По окончании обучения выдается **удостоверение о повышении квалификации** установленного образца.

Место проведения: г. Чайковский, ул. Ленина, 67, факультет дополнительного образования и повышения квалификации (3 этаж, каб. 304).

Контактная информация: 8 (34241) 2-38-76, e-mail: fpk@chgafkis.ru
Специалист по учебно-методической работе: Фильк Елена Федоровна.
Декан факультета: Мальцева Ирина Сергеевна, к.п.н.

Перечень документов необходимых для регистрации на КПК:

1. копия паспорта (2-3 стр. и стр. с пропиской);
2. копия диплома о высшем образовании или среднем профессиональном образовании; студенты выпускных курсов – справку о последнем годе обучения;
3. копия СНИЛС;
4. заявление о зачислении и согласие на обработку персональных данных.

Все образцы документов размещены на сайте академии в программах повышения квалификации (раздел ФДОиПК)

Декан ФДОиПК

Мальцева И.С.