

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ФГБУ СПбНИИФК

С.А. Воробьев С.А. Воробьев

«30» *сентября* 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Организация физкультурно-оздоровительных занятий с различными социальными группами населения»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Основы физического воспитания населения различных социальных групп	28	11	8	9	Текущий контроль
1.1	Теоретические и нормативно-правовые основы организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой с различными социальными группами населения	7	3	-	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения
1.2	Возрастные особенности школьников, студентов, трудоспособного населения и	9	4	3	2	

1.3	Формирование двигательных навыков	6	2	2	2	
1.4	Техническая подготовка на начальном этапе	10	4	2	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка в лыжных видах спорта	24	8	8	8	Текущий контроль
2.1	Современные подходы к обоснованию выбора средств и методов специальной физической подготовки	6	2	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2	Методики тренировки аэробных и анаэробных возможностей в лыжных видах спорта	6	2	2	2	
2.3	Силовая тренировка в лыжных видах спорта	6	2	2	2	
2.4	Развитие координационных способностей и гибкости	6	2	2	2	
3	Технико-тактическая подготовка в лыжных видах спорта	32	16	8	8	Текущий контроль
3.1	Современная техника лыжных ходов и особенности техники юных спортсменов	8	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос.

3.2	Современная техника прыжка на лыжах с трамплина и особенности техники юных спортсменов	12	8	2	2	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.3	Современные подходы к технической подготовке	6	2	2	2	
3.4	Тактика в современных лыжных гонках	6	2	2	2	
4	Планирование и контроль тренировочного процесса в лыжных видах спорта	20	8	6	6	Текущий контроль
4.1	Современные подходы к периодизации и планированию тренировочных нагрузок	8	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.2	Тестирование подготовленности спортивного резерва в лыжных видах спорта	6	2	2	2	
4.3	Научные исследования и современные технологии в лыжных видах спорта	6	2	2	2	
	Итоговая аттестация	2	-	2		Зачет (Тестирование)
	ИТОГО	108	44	32	32	