

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор-проректор по учебной работе  
 Кубанского государственного университета  
 физической культуры, спорта и туризма  
 профессор

Декан факультета повышения  
 квалификации и переподготовки  
 кадров, доцент

\_\_\_\_\_ А.А. Тарасенко  
 «11» \_\_\_\_\_ 2024 г.

*О.Н. Костюкова*  
 «11» \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Учебный план**

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
 «Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки»

**Цель реализации образовательной программы:** качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых для выполнения следующих трудовых функций в рамках имеющейся квалификации по разработке новых подходов к управлению (планированию и организации) учебно-тренировочным процессом спортсменов различных квалификационных групп.

**Категория слушателей:** тренеры, тренеры-преподаватели.

**Форма обучения:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Трудоемкость:** 108 академических часов.

**Срок освоения:** 2-3 недели.

**Режим занятий:** 2-8 часов в день.

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Всего часов	Трудоемкость по видам работ в часах			Самост. работа	Форма контроля
			Аудиторные учебные занятия				
			Всего	Лекции	Практ.		
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений. Методологические аспекты подготовки спортсменов</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>Тести-рование</b>
1.1	Организационно-методологические аспекты развития современного спорта и спортивной тренировки	6	4	2	2	2	
1.2	Система подготовки спортсменов	8	4	2	2	4	
1.3	Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов	12	8	4	4	4	
1.4	Современные подходы к управлению тренировочным процессом	6	4	2	2	2	
1.5	Ориентация и отбор в спорте	6	4	2	2	2	
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Тести-рование</b>
2.1	Психологические основы развития личности	6	4	2	2	2	
2.2	Индивидуально-психологические особенности спортсмена	6	4	2	2	2	
2.3	Психорегуляция психических состояний в спорте	6	4	2	2	2	

2.4	Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	6	4	2	2	2	
2.5	Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта	6	4	2	2	2	
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Медико-биологические аспекты подготовки спортсменов</b>	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Тести- рование</b>
3.1	Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	6	4	2	2	2	
3.2	Физиология человека	8	6	4	2	2	
3.3	Спортивная физиология	8	6	4	2	2	
3.4	Анатомия человека	8	6	4	2	2	
3.5	Спортивная биохимия	8	6	4	2	2	
<b>Итоговая аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Зачет (уст.опрос)</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>74</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	