

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

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

УТВЕРЖДЕНО

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



А. А. Арасенко  
 «28» \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета повышения  
 квалификации и переподготовки  
 кадров, доцент

*О.Н. Костюкова*  
 «28» февраля 2023 г.

**Учебный план**

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

**Цель реализации образовательной программы:** качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых для выполнения 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:** 3 недели.

**Режим занятий:** 6-8 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. Современные технологии построения спортивной тренировки в гандболе</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.1	Структура и содержание современной соревновательной деятельности гандболистов	8	6	4	2	2	
1.2	Современная трактовка технико-тактических действий гандболистов в соревновательной деятельности	4	4	2	2	-	
1.3	Современные тенденции построения спортивной тренировки в гандболе: макро-, мезо-, микроструктура тренировочного процесса	8	6	2	4	2	
<b>2</b>	<b>Модуль 2 Актуальные проблемы методики подготовки гандболистов спортивного резерва</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.1	Современные подходы к построению тренировочного процесса в общей и специальной физической подготовке гандболистов разного возраста и квалификации	16	12	6	6	4	
2.2	Современные подходы и особенности построения процесса технико-тактической подготовки в гандболе	10	8	4	4	2	
2.3	Биомеханические критерии эффективной спортивной техники в гандболе	4	4	2	2	-	

3	Модуль 3 Медико-биологические и физиологические аспекты тренировки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	26	20	10	10	6	Текущий контроль
3.1	Возрастные особенности гандболистов, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	10	8	4	4	2	
3.2	Биоэнергетика мышечной деятельности у гандболистов	6	4	2	2	2	
3.3	Закономерности развития адаптации и принципы рационального построения тренировочного процесса юных гандболистов	5	4	2	2	1	
3.4	Вопросы питания юных гандболистов	5	4	2	2	1	
4	Модуль 4 Методики контроля и оценки уровня подготовленности гандболистов	16	12	6	6	4	Текущий контроль
4.1	Характеристика методов медико-биологического контроля в спорте.	4	3	2	1	1	
4.2	Контроль развития систем энергообеспечения у гандболистов.	4	3	2	1	1	
4.3	Контроль уровня тренированности, утомления и восстановления организма в гандболе	4	3	1	2	1	
4.4	Методы оперативного, текущего и этапного контроля в игровых видах спорта	4	3	1	2	1	
5	Модуль 5 Психолого-педагогические аспекты обеспечения подготовки гандболистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	14	12	6	6	2	Текущий контроль
5.1	Психогенетика индивидуально-типологических особенностей гандболистов разного игрового амплуа	4	4	2	2	-	
5.2	Основы мотивации и целеполагания спортсменов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	5	4	2	2	1	
5.3	Особенности взаимоотношений «тренер-спортсмен» на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	5	4	2	2	1	
Итоговая аттестация		2	2		2		Зачет (тестирование)
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>84</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	