

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
С.А. Воробьев
2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Подготовка спортивного резерва в лыжных видах спорта: современные подходы и практические аспекты тренировочной деятельности»

№ 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	Начальный этап подготовки в лыжных видах спорта	30	12	8	10	Текущий контроль
1.1	Цели и задачи начального этапа подготовки. Возрастные особенности детей и подростков.	8	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2	Развитие двигательных способностей	6	2	2	2	

	лиц пожилого возраста						заданий для самостоятельной работы
1.3	Технология тестирования физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой	12	4	5	3		
2	Содержание и структура занятий по физическому воспитанию для различных социальных групп населения	34	12	12	10		Текущий контроль
2.1	Особенности организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, трудоспособным населением и лицами пожилого возраста	11	4	4	3		Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2	Культура формирования здорового образа жизни. Противодействие инволюционным процессам и повышение уровня физической активности	9	3	3	3		
2.3	Содержание физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, студентами, трудоспособным населением и лицами пожилого возраста	14	5	5	4		
3	Современные физкультурно - оздоровительные программы	44	7	26	11		Текущий контроль

	занятий по физическому воспитанию для лиц различных социальных групп					
3.1	Программы современных физкультурно-оздоровительных технологий в форматах учебных занятий, спортивных секций, дней здоровья, групп по интересам, турпоходов, спортивных праздников и т.д.	12	3	2	7	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.2	Программы занятий с использованием информационных технологий с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения и двигательной подготовленности	16	2	10	4	
3.3	Применение средств массажа в практике оздоровительной физической культуре	16	2	14	-	
	Итоговая аттестация	2		2		Зачет (Тестирование)
	Итого	108	30	48	30	