

2.2. Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Управление тренировкой высококвалифицированных пловцов в олимпийском цикле»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудо-ем-кость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				СРС	Форма кон-троля
			Аудиторные учебные занятия:					
			Всего	Лекции	Практиче-ские заня-тия	Семинары (в т.ч. дис-танцион-ные)		
1.	Система подготовки пловцов вы-сокой квалификации.	26	12	10	–	2	14	текущий контроль
1.1.	Актуализация вопросов совершенст-вования системы многолетней под-готовки высококвалифицированных пловцов.	2	2	2	–	–		
1.2.	Система подготовки дальнего и ближнего резерва сборной команды России. Построение тренировки юных пловцов.	6	2	2	–	–	4	
1.3.	Управление процессом спортивной тренировки пловцов. Планирование многолетнего тренировочного про-цесса. Проектирование тренировки пловцов.	6	2	2	–	–	4	
1.4.	Управление тренировкой пловцов на основе анализа показателей varia-бельности сердечного ритма.	6	2	2	–	–	4	

Продолжение таблицы

1.5.	Тренировка пловцов в условиях среднегорья.	6	4	2	–	2	2	
2.	Силовая подготовка в спортивном плавании.	20	8	6	–	2	12	текущий контроль
2.1.	Инновационные подходы к силовой подготовке пловцов.	6	2	2	–	–	4	
2.2.	Развитие силовых возможностей посредством упражнений с собственным весом и сопротивлением.	6	2	2	–	–	4	
2.3.	Система контроля подготовленности пловцов.	8	4	2	–	2	4	
3.	Отбор и селекция в спортивном плавании.	8	4	2	–	2	4	текущий контроль
3.1.	Поэтапный отбор и селекция, специализация и мониторинг перспективности пловцов. Учет динамики физического развития организма в тренировке юных пловцов. Методы определения биологического возраста.	8	4	2	–	2	4	
4.	Фармакологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов.	14	6	4	–	2	8	текущий контроль
4.1.	Фармакологическое обеспечение тренировочного процесса и соревновательной деятельности пловцов.	6	2	2	–	2	4	

Продолжение таблицы

4.2.	Питание спортсменов пловцов.	8	4	2	–	2	4	
5.	Итоговая аттестация (зачет)	4	–	–	–	–	4	тестирование
	Итого	72	30	22	–	8	42	