

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе
А.Ю. Романенко
10.10.2025 года

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

Цель реализации образовательной программы – совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для выполнения трудовых функций по разработке новых подходов к управлению (планированию и организации) учебно-тренировочным процессом спортсменов различных квалификационных групп.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы (для студентов).

Форма обучения: очная форма

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 40 часов, практические занятия – 32 часа, самостоятельная работа – 34 часа, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 3-4 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Модуль 1. Современное состояние и пути развития спорта высших достижений. Методологические аспекты подготовки спортсменов	38	24	12	12	14	Текущая аттестация
1.1.	Тема 1.1. Организационно-методологические аспекты развития современного спорта и спортивной тренировки	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

1.2.	Тема 1.2. Система подготовки спортсменов	8	4	2	2	4	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.3.	Тема 1.3. Построение спортивной тренировки. Содержание и структура тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов	12	8	4	4	4	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.4.	Тема 1.4. Современные подходы к управлению тренировочным процессом	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.5.	Тема 1.5. Ориентация и отбор в спорте	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.	Модуль 2. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов	30	20	10	10	10	Текущая аттестация
2.1.	Тема 2.1. Психологические основы развития личности	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2.	Тема 2.2. Индивидуально-психологические особенности спортсмена	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.3.	Тема 2.3. Психорегуляция психических состояний в спорте	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.4.	Тема 2.4. Психолого-педагогическое обеспечение воспитательной работы со спортсменами	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.5.	Тема 2.5. Общение и межличностные отношения участников деятельности в сфере физической культуры и спорта	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

3.	Модуль 3. Медико-биологические аспекты подготовки спортсменов	38	28	18	10	10	Текущая аттестация
3.1.	Тема 3.1. Общие вопросы физиологии, анатомии и биохимии	6	4	2	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.2.	Тема 3.2. Физиология человека	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.3.	Тема 3.3. Спортивная физиология	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.4.	Тема 3.4. Анатомия человека	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.5.	Тема 3.5. Спортивная биохимия	8	6	4	2	2	Устный опрос; проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	-	Зачет
	ИТОГО	108	74	40	34	34	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова