



УТВЕРЖДАЮ: Ректор АНО ВО "МИСАО"

Л.В. Астанина «28» августа 2020 г.

Учебный план  
программы повышения квалификации

Современные технологии в работе тренеров при подготовке спортсменов в индивидуальных видах спорта

№ п/п	Наименование модулей и тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Работа обучающегося в СДО, в акад. час.		Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Практические занятия и тестирование	
<b>Модуль I. Организационные и методические основы юношеского спорта и спорта высших достижений</b>					
1.	Нормативно-правовые документы в сфере спорта	10	4	6	3
2.	Организация и проблема отбора в спортивной деятельности	10	4	6	
3.	Планирование и организация учебно-тренировочного процесса	13	5	8	
<b>Модуль II. Физиологические основы эффективности тренировочного процесса</b>					
4.	Физиологические аспекты спортивной тренировки	11	4	7	3
5.	Спортивное питание на различных этапах подготовки и при соревновательной деятельности	12	5	7	
6.	Фармокоррекция на разных этапах подготовки и в соревновательном периоде (с учетом специфики мышечной деятельности)	12	5	7	
7.	Восстановление работоспособности спортсменов	13	5	8	
<b>Модуль III. Психологические технологии эффективности индивидуального тренировочного процесса</b>					
8.	Формирование психологической готовности к соревнованиям	11	4	7	3
9.	Активизация спортивно-соревновательной деятельности	12	5	7	
10.	Осуществление спортсменами тренировочно-соревновательной деятельности	12	5	7	
11.	Экстренная психологическая помощь	13	5	8	
12.	Особенности работы тренера с учетом гендерного аспекта (девушки и юноши спортсмены)	13	5	8	
Итоговая аттестация			2		Итоговое тестирование
<b>ИТОГО</b>			<b>144</b>		

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1.	Организационные и методические основы юношеского спорта и спорта высших достижений	33	1-2
2.	Физиологические основы эффективности тренировочного процесса	48	3-4
3.	Психологические технологии эффективности индивидуального тренировочного процесса	61	5-7
Итоговая аттестация		2	8