

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Уральский государственный университет физической культуры»

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»,  
д.п.н., профессор С.Г. Сериков  
«18» июня 2019г.

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**  
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Основы методологии спортивной тренировки в циклических и ациклических видах спорта»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Определение биологического возраста детей и подростков	4	4	2	2	—	устный опрос
2	Развитие физических качеств в онтогенезе	2	2	2	—	—	обсуждение
3	Концептуальные аспекты системы начального обучения технике двигательных действий	6	6	6	—	—	демонстрация
4	Принципы подбора специальных упражнений	4	2	2	—	2	обсуждение
5	Методы спортивной тренировки	4	2	2	—	2	устный опрос
6	Механизмы сердечно-легочного и мышечного кровообращения	4	4	2	2	—	устный опрос
7	Основы физиологии мышечной системы	4	2	2	—	2	устный опрос
8	Причины заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	2	—	—	дискуссия
9	Периодизация спортивной тренировки	4	2	2	—	2	обсуждение
	Итоговая аттестация	2					зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе

Начальник учебно-методического управления

Директор МРЦПК и ППК

Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта

С. Сериков  
В. Я. Ботнер  
Д. В. Посохов

А. В. Окишор, к.б.н., доцент

О. А. Клестова, к.п.н., доцент

В. Я. Ботнер, доцент

Д. В. Посохов, к.п.н., доцент