

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

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Функциональная подготовка спортсмена в различных 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	Анатомия и физиология человека	12	6	6	-	6	Текущий контроль
2	Спортивная физиология	40	16	12	4	24	Текущий контроль
2.1	Работа с дыханием. Тренировка диафрагмы	6	2	2	-	4	
2.2	Активация и двигательный контроль	6	2	2	-	4	
2.3	Стабилизация центральной части (КОР)	6	2	2	-	4	
2.4	Активация мышц проприорецепторов	6	2	2	-	4	
2.5	Динамическая разминка и стабильность	6	2	2	-	4	
2.6	Эксцентрика	10	6	2	4	4	
3	Теория и методика физической культуры и спорта	52	24	24	-	28	Текущий контроль
3.1	Принцип волнообразности	8	4	4	-	4	
3.2	Принцип адаптации или привыкания	4	2	2	-	3	
3.3	Принцип постепенного увеличения нагрузки	4	2	2	-	2	
3.4	Принцип систематичности	4	2	2	-	3	
3.5	Методы упрощения и усложнения упражнений	4	2	2	-	2	
3.6	Схема строения и содержательного наполнения тренировки и занятий по физической культуре	10	2	2	-	6	
3.7	Развитие двигательных качеств (способностей) с учетом функционального состояния атлета	8	4	4	-	4	
3.8	Планирование тренировочного процесса	10	6	6	-	4	
	Итоговая аттестация	4	4	-	-	0	Зачет
	ИТОГО	108	50	42	4	58	