# Учебный план

Учебный план дополнительной профессиональной программы, направленной на переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование учебных предметов, тем | Общая трудое м- кость, ч | Всего ауд., ч | Очные занятия, ч | | Всег о дист анц., ч | Дистан-  ционные занятия, ч | | СРС,  ч, в т.ч. КСР  ч | Форм а контр оля |
| Лек- ции | Практ. и сем. занятия | Лек- ции | Практ. и сем. заняти  я |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  | ***Базовый блок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Биомеханика | **36** | **8** | 4 | 4 | **4** | 2 | 2 | **24** | зачет |
| 2 | Психолого- педагогические основы физической  культуры и спорта | **72** | **14** | 8 | 6 | **12** | 6 | 6 | **46** | зачет |
| 3 | Медико- биологические основы физической  культуры и спорта | **72** | **22** | 10 | 12 | **12** | 6 | 6 | **38** | зачет |
| 4 | Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности, спортивная  медицина | **36** | **22** | 8 | 14 | **8** | 8 | - | **6** | зачет |
| 5 | Теория и методика физической  культуры и спорта | **72** | **14** | 8 | 6 | **12** | 6 | 6 | **46** | экзам ен |
| 6 | Нормативно- правовые и организационно- управленческие основы физической  культуры и спорта | **36** | **8** | 8 | - | **12** | 4 | 8 | **16** | зачет |
| 7 | Аппаратно- диагностические комплексы и цифровые технологии для  обеспечения | **36** | **4** | 4 | - | **12** | 4 | 8 | **20** | зачет |

20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивной  деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры,  плавание) | **72** | **24** | 10 | 14 | **12** | 10 | 2 | **36** | зачет |
| 9 | Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке  спортсмена | **36** | **8** | 2 | 6 | **18** | 8 | 10 | **10** | зачет |
| 10 | Антидопинговое  обеспечение спорта | **18** | **6** | 4 | 2 | **6** | 4 | 2 | **6** | зачет |
|  | ***Профессиональный***  ***блок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе  видов спорта) | **144** | **54** | 18 | 36 | **18** | 8 | 10 | **72** |  |
| 11.1 | *Особенности тренировочной и соревновательной*  *деятельности* | **36** | **12** | 6 | 6 | **8** | 2 | 6 | **16** | зачет |
| 11.2 | *Передовые научные исследования, инновационные методики и средства*  *подготовки*  *спортсменов* | **36** | **8** | 4 | 4 | **8** | 4 | 4 | **20** | зачет |
| 11.3 | *Теория и методика избранного вида*  *спорта* | **72** | **34** | 8 | 26 | **2** | 2 | - | **36** | экзам ен |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Практика | **36** | **-** | - | - | **-** | - | - | **36** | зачет |
| 13 | Подготовка итоговой аттестационной  работы (ИАР) | **54** | **-** | - | - | **-** | - | - | **54** |  |
| 14 | Итоговая аттестация | **4** | **-** | - | - | **-** | - | - | **4** | защит а  ИАР |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего | | **724** | **184** | 84 | 100 | **126** | 66 | 60 | **414** |  |

# Календарный план дополнительной профессиональной программы, направленной на переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную

**подготовку**

Таблица 4 – Календарный план дополнительной профессиональной программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование дисциплин** | **Виды учебной нагрузки** | **Порядковые номера недель** | | | | | **Всего часов** |
| **1**  **нед** | **2**  **нед** | **3**  **нед.**  **- 17**  **нед.** | **18**  **нед** | **19**  **нед** |
| **Базовый блок** | | | | | | | | |
| 1 | Биомеханика | Аудиторные занятия | Л2 | П2 |  |  |  | 8 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л  П |  |  | 4 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 24 |  |  | 24 |
| 2 | Психолого- педагогические основы физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л3  П | Л  П2 |  |  |  | 14 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л3  П3 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная  (самостоятельная) работа |  |  | 46 |  |  | 46 |
| 3 | Медико-биологические основы физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л3  П3 | Л2  П3 |  |  |  | 22 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л3  П3 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 38 |  |  | 38 |
| 4 | Гигиенические основы  физкультурно- | Аудиторные занятия | Л2  П3 | Л2  П4 |  |  |  | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивной деятельности, спортивная медицина | Дистанционное  обучение |  |  | Л4 |  |  | 8 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 6 |  |  | 6 |
| 5 | Теория и методика физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л2  П | Л2  П2 |  |  |  | 14 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л3  П3 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 46 |  |  | 46 |
| 6 | Нормативно-правовые и организационно- управленческие основы физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л2 | Л2 |  |  |  | 8 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л2  П4 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 16 |  |  | 16 |
| 7 | Аппаратно- диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной  деятельности | Аудиторные занятия |  |  |  | Л2 |  | 4 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л2  П4 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа |  |  | 20 |  |  | 20 |
| 8 | Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) | Аудиторные занятия |  |  |  | Л4  П4 | Л  П3 | 24 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л5  П |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 36 |  |  | 36 |
| 9 | Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке  спортсмена | Аудиторные занятия | Л  П | П2 |  |  |  | 8 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л4  П5 |  |  | 18 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа |  |  | 10 |  |  | 10 |
| 10 | Антидопинговое обеспечение спорта | Аудиторные занятия |  |  |  |  | Л2  П | 6 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л2  П |  |  | 6 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 6 |  |  | 6 |
| **Профессиональный блок** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группе  видов спорта): |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.1 | *Особенности тренировочной и*  *соревновательной деятельности* | Аудиторные занятия |  |  |  | Л2  П2 | Л  П | 12 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л  П3 |  |  | 8 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа |  |  | 16 |  |  | 16 |
| 11.2 | *Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки*  *спортсменов* | Аудиторные занятия |  |  |  | Л  П | Л  П | 8 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л2  П2 |  |  | 8 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа |  |  | 20 |  |  | 20 |
| 11.3 | *Теория и методика избранного вида*  *спорта* | Аудиторные занятия |  |  |  | Л2  П6 | Л2  П7 | 34 |
| Дистанционное  обучение |  |  | Л |  |  | 2 |
| Внеаудиторная  (самостоятельная) работа |  |  | 36 |  |  | 36 |
| 12 | Практика | | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 36 |
| 13 | Подготовка итоговой аттестационной работы (ИАР) | Аудиторные занятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)  работа | 0 | 0 | 54 | 0 | 0 | 54 |
| 14 | Итоговая аттестация | | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 |
| **15** | **Всего часов аудиторной нагрузки** | | **48** | **48** | **0** | **48** | **40** | **184** |
| **16** | **Всего часов дистанционного обучения** | | **0** | **0** | **126** | **0** | **0** | **126** |
| **17** | **Всего часов внеаудиторной**  **(самостоятельной) работы** | | **0** | **0** | **410** | **0** | **4** | **414** |
|  | **Всего часов** | | **48** | **48** | **536** | **48** | **44** | **724** |