# 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. КСРч | Форм а контр оля |
| Лек- ции | Практ. и сем. занятия | Лек- ции | Практ. и сем. занятия |
| 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 физическойкультуры и спорта | **72** | **14** | 8 | 6 | **12** | 6 | 6 | **46** | зачет |
| 3 | Медико- биологические основы физическойкультуры и спорта | **72** | **22** | 10 | 12 | **12** | 6 | 6 | **38** | зачет |
| 4 | Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности, спортивнаямедицина | **36** | **22** | 8 | 14 | **8** | 8 | - | **6** | зачет |
| 5 | Теория и методика физическойкультуры и спорта | **72** | **14** | 8 | 6 | **12** | 6 | 6 | **46** | экзам ен |
| 6 | Нормативно- правовые и организационно- управленческие основы физическойкультуры и спорта | **36** | **8** | 8 | - | **12** | 4 | 8 | **16** | зачет |
| 7 | Аппаратно- диагностические комплексы и цифровые технологии дляобеспечения | **36** | **4** | 4 | - | **12** | 4 | 8 | **20** | зачет |

20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивнойдеятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 подготовкеспортсмена | **36** | **8** | 2 | 6 | **18** | 8 | 10 | **10** | зачет |
| 10 | Антидопинговоеобеспечение спорта | **18** | **6** | 4 | 2 | **6** | 4 | 2 | **6** | зачет |
|  | ***Профессиональный******блок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группевидов 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 аттестационнойработы (ИАР) | **54** | **-** | - | - | **-** | - | - | **54** |  |
| 14 | Итоговая аттестация | **4** | **-** | - | - | **-** | - | - | **4** | защит аИАР |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| Дистанционноеобучение |  |  | ЛП |  |  | 4 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 24 |  |  | 24 |
| 2 | Психолого- педагогические основы физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л3П | ЛП2 |  |  |  | 14 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л3П3 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная(самостоятельная) работа |  |  | 46 |  |  | 46 |
| 3 | Медико-биологические основы физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л3П3 | Л2П3 |  |  |  | 22 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л3П3 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 38 |  |  | 38 |
| 4 | Гигиенические основыфизкультурно- | Аудиторные занятия | Л2П3 | Л2П4 |  |  |  | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивной деятельности, спортивная медицина | Дистанционноеобучение |  |  | Л4 |  |  | 8 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 6 |  |  | 6 |
| 5 | Теория и методика физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л2П | Л2П2 |  |  |  | 14 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л3П3 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 46 |  |  | 46 |
| 6 | Нормативно-правовые и организационно- управленческие основы физической культуры и спорта | Аудиторные занятия | Л2 | Л2 |  |  |  | 8 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л2П4 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 16 |  |  | 16 |
| 7 | Аппаратно- диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивнойдеятельности | Аудиторные занятия |  |  |  | Л2 |  | 4 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л2П4 |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа |  |  | 20 |  |  | 20 |
| 8 | Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) | Аудиторные занятия |  |  |  | Л4П4 | ЛП3 | 24 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л5П |  |  | 12 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 36 |  |  | 36 |
| 9 | Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовкеспортсмена | Аудиторные занятия | ЛП | П2 |  |  |  | 8 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л4П5 |  |  | 18 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа |  |  | 10 |  |  | 10 |
| 10 | Антидопинговое обеспечение спорта | Аудиторные занятия |  |  |  |  | Л2П | 6 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л2П |  |  | 6 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 6 |  |  | 6 |
| **Профессиональный блок** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки по виду спорта (группевидов спорта): |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.1 | *Особенности тренировочной и**соревновательной деятельности* | Аудиторные занятия |  |  |  | Л2П2 | ЛП | 12 |
| Дистанционноеобучение |  |  | ЛП3 |  |  | 8 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа |  |  | 16 |  |  | 16 |
| 11.2 | *Передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки**спортсменов* | Аудиторные занятия |  |  |  | ЛП | ЛП | 8 |
| Дистанционноеобучение |  |  | Л2П2 |  |  | 8 |
| Внеаудиторная (самостоятельная)работа |  |  | 20 |  |  | 20 |
| 11.3 | *Теория и методика избранного вида**спорта* | Аудиторные занятия |  |  |  | Л2П6 | Л2П7 | 34 |
| Дистанционноеобучение |  |  | 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** |