

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
 Ректор ФГБОУ ВО «УралУФК»
 д.п.н., профессор
 « 02 » февраля 2021 г.
 С.Г. Сериков

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Конструирование тренирующих воздействий»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость всего в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:		самостоятельная работа	Интерактивный контроль	
			всего	лекции			
1	Методология конструирования тренирующих воздействий	14	8	4	4		6
1.1	Противоречия в постановке двигательного задания спортсмену. Деятельностный, кибернетический, синергетический, системный подходы к конструированию тренировок	2	2	2	—	—	
1.2	Обобщённые группы факторов, детерминирующих спортивную деятельность. Взаимосвязь психолого-педагогических и биологических аспектов тренирующих воздействий	12	6	2	4	6	Интерактивный контроль
2	Энергообеспечение движений спортсменом	20	10	4	6	10	
2.1	Динамика аэробных и анаэробных процессов в энергообеспечении различных физических нагрузок	2	2	2	—	—	Интерактивный контроль
2.2	Детерминанты функциональной и скоростно-силовой подготовки.	6	2	—	2	4	
2.3	Конструирование микроциклов	10	4	—	4	6	Зачет
2.4	Теоретические основы регуляции движений	2	2	—	—	—	
	Итоговая аттестация	2	—	—	—	—	Зачет
	Итого	36	18	8	10	16	

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса
 Начальник учебного отдела
 Директор МРЦПК и ИПК
 Заведующий кафедрой теории физической культуры и биомеханики

О. А. Клестова, к.п.н., доцент

 И. А. Савенко

 В. Я. Ботнер, доцент

 Д. А. Дятлов, д.б.н., профессор

О. А. Клестова, к.п.н., доцент
 И. А. Савенко
 В. Я. Ботнер, доцент
 Д. А. Дятлов, д.б.н., профессор