

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
«29» _____ 2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
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	—	
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	
6	Механизмы сердечно-легочного и мышечного кровообращения	4	4	2	2		опрос
7	Основы физиологии мышечной системы	4	2	2	—	2	
8	Причины заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	2	—	—	
9	Периодизация спортивной тренировки	4	2	2	—	2	
	Итоговая аттестация	2					зачет
	ИТОГО	36	26	22	4	8	2