

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
АНО УЦ ДПО «Академия»

протокол № 2 от «15» 04. 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

Лене П.Г.

«15» 04. 2021 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная профессиональная программа
программа профессиональной переподготовки
«Инструктор-методист в сфере физической культуры и спорта»
с присвоением квалификации

«Инструктор-методист в сфере физической культуры и спорта»

Категория слушателей: специалисты со средним профессиональным образованием, специалисты с высшим образованием

Срок обучения – 260 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.

Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий) проводится без отрыва от производства по месту нахождения слушателя через Интернет в соответствии с учебно-тематическим планом, обязательным изучением учебных материалов, расположенных на платформе дистанционного обучения АНО УЦ ДПО «Академия» <http://anodpo.ru>, в СДО, и сдачей итоговой аттестации.

Режим занятий – при любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 40 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.

| № Раздела темы | Наименование разделов и дисциплин | Всего ³ часов | В том числе: | | Форма контроля |
|----------------------|--|-----------------------------|--|------------------|-------------------|
| | | | Лекции ¹ , СР ² | ДОТ ⁴ | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. | Анатомия | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 2. | Физиология | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 3. | Общая физиология ЦНС | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 4. | Гормональная регуляция физиологических функций | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 5. | Основы биомеханики | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 6. | Первая медицинская помощь | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 7. | Основы спортивной медицины | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 8. | Основы силовой подготовки | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 9. | Основные тренировочные принципы и периодизация тренировочного процесса | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 10. | Особенности тренировки детей | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 11. | Особенности тренировки женщин | 10 | | 10 | зачет |

| | | | | | |
|------------|--|------------|--|------------|---------|
| Раздел 12. | Тренировки людей с разным типом телосложения | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 13. | Методика обучения выполнению базовых упражнений, Страховка | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 14. | Кардиотренинг | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 15. | Техника выполнения силовых упражнений со свободным весом и на тренажерах | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 16. | Питание. Снижение веса за счет жирового компонента | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 17. | Теория и методика развития гибкости | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 18. | Общие основы педагогики | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 19. | Психология развития и возрастная психология | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 20. | Возрастные особенности физического развития в условиях физкультурно-спортивной деятельности | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 21. | Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в образовательных учреждениях | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 22. | Основы правовой деятельности и безопасности в области физической культуры | 10 | | 10 | зачет |
| Раздел 23. | Выпускная квалификационная работа | 32 | | 32 | экзамен |
| Раздел 24. | Итоговая аттестация | 8 | | 8 | экзамен |
| | ИТОГО | 260 | | 260 | |

**Примечание:*

- 1 Для всех видов аудиторных занятий (лекции, практические занятия) устанавливается академический час продолжительностью 45 минут.
- 2 Самостоятельная работа слушателей
- 3 При применении дистанционных образовательных технологий за час принимается мера объема материала, намечаемого к изучению в течение академического часа.
- 4 При применении дистанционных образовательных технологий все аудиторные занятия (лекции, практические занятия) заменяются на самостоятельное изучение слушателем учебных материалов и самостоятельное выполнение практических заданий, размещенных в системе дистанционного обучения.