

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация программы повышения квалификации

**«Дифференцированный подход к организации и планированию тренировочных занятий
спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки»**

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное профессиональное образование

Программа: программа повышения квалификации

Объем: 72 часа

Форма обучения: очно-заочная

Цель программы: изучение ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Основной целью программы является совершенствование профессиональных компетенций тренеров в вопросах организации и планирования тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей и тем	Объем часов
1.	Модуль 1. Дифференцированный подход в тренировочном процессе спортсменов Тема 1. Сущность дифференциации учебно-тренировочной работы.	8
2.	Тема 2. Изучение уровня подготовленности и развития каждого спортсмена, его индивидуальных особенностей.	8
3.	Тема 3. Особенности дифференцированной работы объединений спортсменов в разные группы в зависимости от уровня их подготовленности.	6
4.	Модуль 2. Формы организации тренировок спортсменов Тема 4. Дифференциация самостоятельной работы спортсменов на уроке. Систематический учет и выполнение - важнейшие условия эффективной дифференцированной работы на тренировочном занятии.	8
5.	Тема 5. Основные формы организации спортивной тренировки: учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и командах, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия спортсмена.	8
6.	Тема 6. Учет и анализ проделанной работы. Восстановительные мероприятия.	8
7.	Модуль 3. Планирование и построение спортивной тренировки Тема 7. Планирование спортивной тренировки.	8
8.	Тема 8. Микро, мезо и макроциклы тренировочного процесса	8
9.	Тема 9. Периоды и этапы тренировочного процесса	8
	Итоговая аттестация	2
	Итого	72

Составитель программы:

С.А. Загузова, к.п.н., доцент; А.Ю.Кейно, к.п.н., доцент