

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы повышения квалификации**  
**«Дифференцированный подход к организации и планированию**  
**тренировочных занятий спортсменов, занимающихся на различных**  
**этапах подготовки»**

№	Наименование учебных тем	Формы промежуточной аттестации	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающегося		Всего (часов)
			Всего (часов)	в т.ч. лаб. и практ. занятия (часов)	Всего (часов)	в т.ч. консультации при выполнении самостоятельной работы (часов)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Модуль 1. Дифференцированный подход в тренировочном процессе спортсменов</b>							
1.	Сущность дифференциации учебно-тренировочной работы.	Отсут.	4	2	4	1	8
2.	Изучение уровня подготовленности и развития каждого спортсмена, его индивидуальных особенностей.	Отсут.	4	2	4	1	8
3.	Особенности дифференцированной работы объединений спортсменов в разные группы в зависимости от уровня их подготовленности.	Отсут.	4	2	2	1	6
<b>Модуль 2. Формы организации тренировок спортсменов</b>							
4.	Дифференциация самостоятельной работы спортсменов на уроке. Систематический учет и выполнение - важнейшие условия эффективной дифференцированной работы на тренировочном занятии	тест	4	2	4	1	8
5.	Основные формы организации спортивной тренировки: учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и командах, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные	собеседование	4	2	4	1	8

	тренировочные занятия спортсмена.						
6.	Учет и анализ проделанной работы. Восстановительные мероприятия.	собеседование	4	2	4	1	8
<b>Модуль 3. Планирование и построение спортивной тренировки</b>							
7.	Планирование спортивной тренировки	Составление плана	4	2	4	1	8
8.	Микро, мезо и макроциклы тренировочного процесса	Отсут.	<b>4</b>	2	4	1	<b>8</b>
9.	Периоды и этапы тренировочного процесса	Отсут.	4	2	4	1	8
<b>Итоговая аттестация</b>				0	<b>0</b>	0	<b>2</b>
<b>Всего по программе:</b>			<b>36</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>72</b>