

**Учебно-тематический план  
дополнительной профессиональной образовательной программы  
повышения квалификации  
«Инновационные технологии в физкультурно-спортивной деятельности»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, час.	Практические занятия, час.
1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Физкультурно-оздоровительные технологии</b>	24 часа	24	0
1.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания	2 часа	2	0
1.2	Оздоровительная физическая культура: направления развития	2 часа	2	0
1.3	Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения	2 часа	2	0
1.4	Современная система спортивной подготовки	2 часа	2	0
1.5	Периодизация многолетней спортивной подготовки	4 часа	4	0
1.6	Физическая подготовка – основное направление непосредственной спортивной подготовки. Ее виды, средства и методы	4 часа	4	0
1.7	Основные виды непосредственной спортивной подготовки	4 часа	4	0
1.8	Контроли и управление в системе спортивной подготовки	2 часа	2	0
1.9	Возрастные особенности спортивной подготовки	2 часа	2	0
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Медико-биологические основы развития работоспособности и средства восстановления в спорте</b>	24 часа	21	3
2.1	Биохимические основы спортивной работоспособности	2 часа	2	0
2.2	Молекулярно-генетические основы спортивной работоспособности	2 часа	2	0
2.3	Рациональное питание как средство повышения и восстановления работоспособности	4 часа	4	0
2.4	Обзор российских и зарубежных техник массажа	2 часа	2	0
2.5	Классификация спортивного массажа	2 часа	2	0
2.6	Аппараты для восстановления работоспособности	2 часа	1	1
2.7	Гидротерапия	2 часа	2	0

2.8	Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом	2 часа	2	0
2.9	Особенности массажа в отдельных видах спорта	2 часа	2	0
2.10	Методика массажа в адаптивной физической культуре	2 часа	2	0
2.11	Самомассаж	2 часа	0	2
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Психология и психофизиология спорта</b>	24 часа	16	8
3.1	Психологические и психофизиологические основы спортивной деятельности	2 часа	2	0
3.2	Учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе спортивной подготовки	4 часа	4	0
3.3	Периодизация психологической подготовки	2 часа	2	0
3.4	Современные методы диагностики, контроля и коррекции психологических состояний в практической деятельности спортивного психолога	2 часа	0	2
3.5	Методы оценки психофизиологического состояния	6 часов	4	2
3.6	Методы коррекции психофизиологического состояния	4 часа	2	2
3.7	Методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы	4 часа	2	2
<b>Итоговый контроль</b>		Тестирование по результатам освоения программы		