**«**[**Современные**](http://www.cntiprogress.ru/seminarsforcolumn/3703.aspx) **технологии в тренировочном процессе (современное пятиборье)» 144 ак.ч.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модулей** | **Всего часов** | **Лекции** | **Практика/**  **семинар** | **Форма контроля** |
| **1.** | Нормативно-правовые и организационные основы физкультурно-спортивной работы | 15 |  |  | **зачет** |
| **1.1.** | Система правового регулирования в сфере физической культуры и спорта |  |  |  |  |
| **1.1.1.** | Развитие правового регулирования физической культуры и спорта |  | 2 | - |  |
| **1.1.2.** | Понятие и принципы, источники спортивного права, место спортивного права в российской правовой системе |  | 2 | 1 |  |
| **1.1.3.** | Спортивные правоотношения |  | 1 | 1 |  |
| **1.1.4.** | Олимпийское право |  | 1 | 1 |  |
| **1.2.** | Организация и осуществление образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры |  | 4 | 2 |  |
| **2.** | Анатомия и физиология человека | 10 |  |  | **зачет** |
| **2.1.** | Клетки и ткани |  | 1 | - |  |
| **2.2.** | Кости и их соединения |  | 1 | - |  |
| **2.3.** | Мышечная система |  | 1 | 1 |  |
| **2.4.** | Внутренние органы |  | 1 | - |  |
| **2.5.** | Обмен веществ и энергии |  | 1 | - |  |
| **2.6.** | Железы внутренней секреции |  | 1 | - |  |
| **2.7.** | Нервная система |  | 1 | 1 |  |
| **2.8.** | Органы чувств |  | 1 | - |  |
| **3.** | Биомеханика двигательной деятельности | 12 |  |  | **зачет** |
| **3.1.** | Биомеханические характеристики тела человека и его движений |  | 1 | 1 |  |
| **3.2.** | Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата |  | 2 | - |  |
| **3.3.** | Биомеханика двигательных действий |  | 1 | 1 |  |
| **3.4.** | Системы движений и организация управления ими |  | 1 | 1 |  |
| **3.5.** | Сохранение и изменение положения тела |  | 1 | 1 |  |
| **3.6.** | Спортивно-техническое мастерство |  | 2 | - |  |
| **4.** | Современные технологии построения тренировочного процесса – современное пятиборье | 20 |  |  | **зачет** |
| **4.1.** | Характеристика. Этапы подготовки |  | 4 | 1 |  |
| **4.2.** | Организация и планирование тренировочного процесса |  | 4 | 1 |  |
| **4.3.** | Современные технологии построения тренировочного процесса – современное пятиборье |  | 7 | 3 |  |
| **5.** | Гигиенические основы физической культуры и спорта | 16 |  |  | **зачет** |
| **5.1.** | Гигиена – основа профилактики заболеваний |  | 2 | - |  |
| **5.2.** | Личная гигиена. Закаливание |  | 1 | 1 |  |
| **5.3.** | Гигиенические требования к факторам внешней среды при занятиях физической культурой и спортом |  | 2 | 1 |  |
| **5.4.** | Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям |  | 2 | 1 |  |
| **5.5.** | Режим питания и рацион спортсмена |  | 2 | 1 |  |
| **5.6.** | Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса |  | 2 | - |  |
| **5.7.** | Гигиенические восстановительные средства и методы |  | 1 | - |  |
| **6.** | Методология функционального тренинга | 23 | 27 | 6 | **зачет** |
| **7.** | Современные системы специальной психологической подготовки и формирования у спортсмена психологической готовности участия в конкретном соревновании | 18 |  |  | **зачет** |
| **7.1.** | Международное спортивное движение и психология спорта |  | 1 | 1 |  |
| **7.2.** | Методологические основы спортивной психологии |  | 2 | - |  |
| **7.3.** | Психомоторные способности человека |  | 2 | - |  |
| **7.4.** | Изучение мотиваций и эмоций в спортивной психологии |  | 1 | 1 |  |
| **7.5.** | Спортивная психофизиология |  | 1 | 1 |  |
| **7.6.** | Психология спортивной травмы |  | 1 | 1 |  |
| **7.7.** | Технологии виртуальной реальности: теория, практика и перспективы использования в психологии спорта |  | 2 | - |  |
| **7.8.** | Проблема психологического контроля и управления спортивной деятельностью |  | 2 | - |  |
| **7.9.** | Стартовые состояния и предстартовая подготовка спортсменов. Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов |  | 1 | - |  |
| **8.** | Современные аспекты антидопингового обеспечения спортивной деятельности | 16 |  |  | **зачет** |
| **8.1.** | Понятие «допинг». История распространения допинга в спорте |  | 1 | 1 |  |
| **8.2.** | Классификация допинговых средств и методов, их краткая характеристика |  | 2 | - |  |
| **8.3.** | Последствия допинга для здоровья и спортивной карьеры |  | 1 | 1 |  |
| **8.4.** | Организация и проведение антидопингового контроля |  | 2 | - |  |
| **8.5.** | Антидопинговые правила и санкции за их нарушения |  |  |  |  |
| **8.5.1.** | Права и обязанности спортсмена |  | 1 | 1 |  |
| **8.5.2.** | Права и обязанности спортсмена при прохождении тестирования |  | 1 | 1 |  |
| **8.5.3.** | Ответственность персонала спортсмена |  | 2 | - |  |
| **8.5.4.** | Нарушения антидопинговых правил и санкции |  | 2 |  |  |
| **9.** | Требования к деятельности тренера в соответствии с профессиональным стандартом | 12 |  |  | **зачет** |
| **9.1.** | Требования к уровню квалификации |  | 3 | 3 |  |
| **9.2.** | Функциональные обязанности тренера |  | 4 | 2 |  |
|  | **Итоговый экзамен - аттестация** | **2** |  |  | **в соответствии с положением об итоговой аттестации** |
| **Итого:** | | **144** | **105** | **39** |  |