

☒ Утверждено
Директор ООО «ИНФОУРОК»
В.А. Шишко

**Курс повышения квалификации «Основы тренировочной деятельности по
спортивной
подготовке спортсменов в индивидуальных видах спорта»**

Учебная программа курса

Цель	Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области реализации тренировочной деятельности по спортивной подготовке спортсменов в индивидуальных видах спорта
Задачи	1. Изучить основные термины и понятия в организации спортивной деятельности. 2. Рассмотреть основы адаптации при силовой тренировке. 3. Изучить методики тренировок на развитие гибкости. 4. Ознакомить с разработкой тренировочных программ в спортивной деятельности.
Категории обучающихся	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту, тренеры по общей физической подготовке, тренеры по функциональной подготовке, тренеры-консультанты
Оценка качества	Промежуточная аттестация в форме тестов, итоговое тестирование
Форма обучения	Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий. Информация о форме обучения в удостоверение не вносится
Прогнозируемые результаты	В результате обучения на курсе обучающийся должен:
Выдаваемый документ	Знать: - общую характеристику этапов спортивного отбора; - особенности адаптационных процессов при силовой тренировке; - основы адаптации при аэробной тренировке; - основные типы разминок в спортивной деятельности; - методики тренировок на развитие гибкости; - пирамидную структуру тренировочных нагрузок. Уметь: - применять основные термины и понятия в спортивной деятельности; - проводить тренировку на развитие гибкости; - выявлять факторы, влияющие на уровень гибкости; - разрабатывать тренировочные программы в силовой направленности. Владеть навыками: - проведения тренировки на развитие гибкости; - оценивая уровня общей физической подготовленности; - выявления факторов, определяющие величину тренировочной нагрузки.