

**Учебный план дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Специфика организации учебно-тренировочного процесса по виду
спорта «триатлон»**

| № п/п | Наименование разделов (модулей) и тем | Виды учебных занятий, учебных работ | | | | Формы контроля |
|----------|---|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|------------------|
| | | Трудо- емкость | Лекции, лекции- вебинары | Практичес- кие, семинарские занятия | Самостоя- тельная работа | |
| 1. | Создание и организация деятельности отделения по виду спорта «триатлон» на базе спортивной образовательной организации (СШОР, ДЮСШ) | 4 | 2 | | 2 | текущий контроль |
| 2. | Введение в дисциплины специализации «триатлон» | 4 | 1 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 3. | Общие принципы психологической подготовки в триатлоне | 8 | 2 | 2 | 4 | текущий контроль |
| 4. | Основы обучения технике движений в триатлоне | 4 | 1 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 5. | Теоретические основы развития физических качеств в триатлоне | 4 | 1 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 6. | Общие принципы планирования тренировочной нагрузки в триатлоне | 8 | 2 | 2 | 4 | текущий контроль |
| 7. | Управление и контроль в спортивной подготовке в триатлоне | 4 | 1 | 1 | 2 | текущий контроль |
| 8. | Плавательная подготовка в триатлоне | 6 | 1 | 2 | 3 | текущий контроль |
| 9. | Велосипедная подготовка в триатлоне | 6 | 1 | 2 | 3 | текущий контроль |
| 10. | Беговая подготовка в триатлоне | 6 | 1 | 2 | 3 | текущий контроль |
| 11. | Стратегия многолетней подготовки в спортивных школах | 8 | 2 | 2 | 4 | текущий контроль |
| 12. | Особенности подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки | 8 | 2 | 2 | 4 | текущий контроль |
| | Итоговая аттестация | 2 | | 2 | | тестирование |
| | Итого: | 72 | 17 | 20 | 35 | |