

Приложение № 2

УТВЕРЖДЕН
 приказом ФГБУ ФЦПСР
 от «01» сентября 2025 г.
 № 01-05/0062

Учебный план дополнительной профессиональной программы
 повышения квалификации
 «Организационно-методические основы построения и реализации тренировочного
 процесса по виду спорта «гонки с препятствиями»»

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий, учебных работ				Формы контроля
		Трудо- емкость	Лекции, лекции- вебинары	Практические, семинарские занятия	Самостоя- тельная работа	
1.	Основные концепции в методологии спортивной тренировки по виду спорта «гонки с препятствиями»	10	2	4	4	текущий контроль
2.	Планирование тренировочных программ по виду спорта «гонки с препятствиями»	10	2	4	4	текущий контроль
3.	Оценка физического состояния спортсменов, участвующих в OCR	7	1	2	4	текущий контроль
4.	Питание в системе подготовки спортсменов вида спорта «гонки с препятствиями»	7	1	2	4	текущий контроль
5.	Методы тренировок спортсменов OCR	14	2	4	8	текущий контроль
6.	Профилактика травм спортсменов OCR	9	2	3	4	текущий контроль
7.	Бег как основа вида спорта «гонки с препятствиями»	8	2	2	4	текущий контроль
8.	Психологическая подготовка спортсменов OCR	5	1		4	текущий контроль
	Итоговая аттестация	2		2		тестирование
	Итого:	72	13	23	36	