

**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	Трудо- емкость	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции, лекции-ве- бинары	Практичес- кие, семи- нарские занятия	Самостояте- льная работа	
			(ч.)	(ч.)	(ч.)	
1.	«Гонки с препятствиями» как официально признанный вид спорта.	2	2			
2.	Нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Требования к тренерскому составу по виду спорта «гонки с препятствиями».	5	2		3	
3.	Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную тренировку по виду спорта «гонки с препятствиями».	10	2	2	6	текущий контроль
4.	Общие подходы к организации тренировочного процесса по виду спорта «гонки с препятствиями».	12	2	4	6	текущий контроль
5.	Методика проведения различных упражнений в рамках гибридных тренировок по виду спорта «гонки с препятствиями».	12	2	4	6	текущий контроль
6.	Восстановление и профилактика травматизма на гибридных тренировках.	11	2	3	6	текущий контроль
7.	Использование элементов спортивной психологии при проведении гибридных тренировок по виду спорта «гонки с препятствиями».	10	2	2	6	текущий контроль
8.	Организация спортивных мероприятий по виду спорта «гонки с препятствиями».	4	4			
9.	Подготовка к итоговому тестированию.	4		1	3	

	Итоговая аттестация	2		2		тестирование
	Итого:	72	18	18	36	