***Программа повышения квалификации***

**«Осуществление тренировочного процесса и состязательной деятельности спортсменов»**

в объеме 56 ч.

*Целевая группа*:

тренер, тренер-преподаватель, осуществляющие реализацию программ в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Программа актуальна для работодателей региональных систем спорта и образования, т.к., в соответствии с последними законодательными изменениями, тренер не менее одного раза в четыре года должен повысить свою квалификацию, а тренер-преподаватель и педагог дополнительного образования – не менее одного раза в три года.

**Учебно-тематический план ППК**

* Организационные основы спортивной подготовки
* Осуществление отбора спортсменов в группы и секции по виду спорта
* Осуществление разносторонней общей и специальной подготовленности спортсмена, соответствующей специфике вида спорта
* Планирование, учет и анализ спортивных результатов
* Осуществление состязательной деятельности спортсменов
* Физиологические основы эффективности тренировочного процесса
* Физиологическая характеристика состояний организма в процессе спортивной деятельности
* Физиологические основы спортивной тренировки
* Контроль физической нагрузки в процессе занятий спортом
* Гигиенические основы спортивной подготовки
* Актуальные вопросы спортивного питания
* Психологическое обеспечение спортивной деятельности
* Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки личности спортсменов
* Мотивация и адаптация в спортивной деятельности
* Основы психорегуляции и психогигиены в спорте
* Психологические аспекты деятельности тренера

**Форма обучения:** очно-заочная и дистанционная *(без отрыва от производства)*

**Стоимость обучения**: 5 600 руб. (оплата 30 % в первый день обучения, 70 % - за 2 дня до окончания обучения)

**Сроки обучения:** по мере комплектования группы (при очно-заочной форме обучения)

Занятия проводят ведущие специалисты-практики Ярославской области

* Обучающиеся обеспечиваются комплектом информационно-справочных материалов по тематике курсов.
* После окончания обучения выдается удостоверение ***государственного образца***

*Для зачисления в группу обучающихся необходимо:*

*1.* Позвонить по телефону **8 910 974 3307** или прислать заявку в свободной форме на **e-mail:** [**ierusalimceva@iro.yar.ru**](mailto:ierusalimceva@iro.yar.ru)

2.Прислать скан или привезти договор в 2-х экземплярах

**Место проведения**: ГАУ ДПО ЯО ИРО по адресу: г.Ярославль, ул. Богдановича, д.16, ауд.418.