

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике»

Цель реализации образовательной программы - повышение профессионального уровня работников и специалистов по виду спорта «тяжелая атлетика» на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма.

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 24 часа, практические занятия – 24 часа, самостоятельная работа – 58 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 3-4 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (тяжелая атлетика).	8	2	2	-	6	Текущий контроль
1.1.	Тяжелая атлетика в системе спорта. Классификация, основные компоненты.	4	1	1	-	3	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

1.2.	Исторические аспекты развития тяжелой атлетики. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях тяжелой атлетикой	4	1	1	-	3	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.	Раздел 2. Методика обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений	24	12	4	8	12	Текущий контроль
2.1.	Общая характеристика техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав	5	3	1	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2.	Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике	14	6	2	4	8	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.3.	Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	5	3	1	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.	Раздел 3. Методика развития физических качеств и двигательных способностей	16	6	2	4	10	Текущий контроль
3.1.	Развитие физических качеств в тяжелой атлетике. Характеристика и основные методики развития физических качеств.	5	1	1	-	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

3.2.	Методика развития физических качеств и двигательных способностей в тяжелой атлетике (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость)	11	5	1	4	6	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.	Раздел 4. Технология спортивной подготовки в тяжелой атлетике	28	14	4	10	14	Текущий контроль
4.1.	Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике	3	1	1	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.2.	Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике	7	3	1	2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.3.	Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике	11	7	1	6	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.4.	Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике	7	3	1	2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.	Раздел 5. Медико-биологическое обеспечение и спортивный отбор в тяжелой атлетике	20	10	10	-	10	Текущий контроль

5.1.	Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов	4	2	2	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.2.	Спортивное питание и восстановление в тяжелой атлетике	4	2	2	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.3.	Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике	4	2	2	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.4.	Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике	4	2	2	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.5.	Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике	4	2	2	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.	Раздел 6. Система спортивных соревнований в тяжелой атлетике	10	4	2	2	6	Текущий контроль
6.1.	Общая характеристика и виды соревнований в тяжелой атлетике	2	-	–	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

6.2.	Организация и проведение соревнований тяжелой атлетике	3	1	1	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.3.	Судейство соревнований тяжелой атлетике	2	2	-	2	–	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.4.	Управление соревновательным процессом тяжелой атлетике	3	1	1	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
7.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	48	24	24	60	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова