

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теоретико-методические основы подготовки легкоатлетов на тренировочном этапе»

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня тренеров и специалистов по легкой атлетике, путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности по подготовке спортсменов-легкоатлетов на тренировочном этапе; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

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

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

- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

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

Форма обучения: очная форма с применением дистанционных образовательных технологий.

Трудоемкость: общая трудоемкость 24 академических часа, в том числе: лекции - 14 часов; практические занятия - 8 часов; итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 1-2 недели

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 дней в неделю по 4 часа в день.

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия	
1.	Тема 1. Введение в предмет. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
2.	Тема	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия

3.	Тема 3. Отбор в видах легкой атлетики на различных этапах тренировочной работы.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
4.	Тема 4. Основы развития и совершенствования двигательных качеств	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
5.	Тема 5 Основные принципы многолетнего и оперативного планирования подготовки легкоатлетов, система контроля хода подготовки.	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
6.	Тема 6. Специализация и индивидуальный подход с учетом способностей.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
7.	Тема 7. Восстановление и профилактика травм.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
8.	Тема 8. Психологические тренинги в спорте.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
9.	Тема 9. Современное состояние антидопинговой деятельности в мире и в России и основы антидопингового образования в спортивных школах	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
8.	Итоговая аттестация	2	2	0	2	Зачет
	ИТОГО	24	24	18	6	

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской