**Продолжительность:**72 часа

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**4 700 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:** повышение уровня владения базовыми компетенциями тренера-преподавателя по пауэрлифтингу при разработке подходов к построению современного тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- Методологические основы подходов к построению тренировочного процесса на современном этапе в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и перспективными стандартами подготовки в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- Средства и методы спортивной тренировки в виде спорта «пауэрлифтинг».

**Уметь:**

- Разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных программ спортсменов различного уровня подготовки, в том числе на этапе спортивного совершенствования;

- Осуществлять коррекцию тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями контингента занимающихся.

**Владеть:**

- Современными методиками построения и реализации тренировочных программ на различных этапах процесса спортивного совершенствования в пауэрлифтинге.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей, тем | Всего час. | В том числе |
| лекции | практ. | самост. |
| **Модуль 1. Технико-тактическая и физическая подготовка в пауэрлифтинге** | **24** | **2** | **4** | **18** |
| 1.1 | Техническая подготовка в пауэрлифтинге | 6 | 2 |  | 4 |
| 1.2 | Тактическая подготовка в пауэрлифтинге  | 6 |  | 2 | 4 |
| 1.3 | Общефизическая подготовка спортсмена-пауэрлифтера | 4 |  |  | 4 |
| 1.4 | Специальная физическая подготовка спортсмена-пауэрлифтера | 8 |  | 2 | 6 |
| **Модуль 2. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных пауэрлифтеров** | **24** | **2** | **4** | **18** |
| 2.1 | Соревновательная деятельность высококвалифицированных пауэрлифтеров | 6 | 2 |  | 4 |
| 2.2 | Спортивная экипировка и инвентарь. Особенности использования и эксплуатации | 6 |  | 2 | 4 |
| 2.3 | Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом | 12 |  | 2 | 10 |
| **Модуль 3. Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле** | **22** | **6** | **2** | **14** |
| 3.1 | Планирование и индивидуализация тренировочной нагрузки в микроциклах подготовки | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 3.2 | Планирование и индивидуализация тренировочной нагрузки в мезоциклах подготовки | 7 | 2 |  | 5 |
| 3.3 | Планирование и индивидуализация тренировочной нагрузки в макроцикле подготовки | 7 | **2** |  | 5 |
|  | Итоговая аттестация | **2** |  | **2** |  |
|  |  | **72** | **10** | **12** | **50** |

Освоение программы завершается итоговой аттестации (зачет).