**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 тяжелой атлетике при разработке подходов к построению современного тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте.

**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 «тяжелая атлетика»;

- Средства и методы спортивной тренировки в виде спорта «тяжелая атлетика».

**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 тяжелой атлетике.

**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 тяжелой атлетике** | | **24** | **2** | **4** | **18** |
| 1.1. | Техническая подготовка в тяжелой атлетике | 6 | 2 |  | 4 |
| 1.2. | Тактическая подготовка в тяжелой атлетике | 6 |  | 2 | 4 |
| 1.3. | Общефизическая подготовка тяжелоатлета | 4 |  |  | 4 |
| 1.4. | Специальная физическая подготовка тяжелоатлета | 8 |  | 2 | 6 |
| **Модуль 2. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов** | | **24** | **2** | **4** | **18** |
| 2.1. | Соревновательная деятельность высококвалифицированных тяжелоатлетов | 6 | 2 |  | 4 |
| 2.2. | Соревновательная деятельность высококвалифицированных тяжелоатлетов | 6 |  | 2 | 4 |
| 2.3. | Восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой | 12 |  | 2 | 10 |
| **Модуль 3. Планирование и индивидуализация тренировочной нагрузки в микроциклах подготовки** | | **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).