**Учебный план**

программы повышения квалификации специалистов

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в тяжелой атлетике»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего,  час | Виды учебных занятий и  количество часов | | | | |
| Л | МЗ | С | ПЗ | Сам.раб. |
| 1. | Общие основы тяжелоатлетических видов спорта | 48 | 6 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| 2. | Техника тяжелоатлетических упражнений | 54 | 4 | 8 | 2 | 10 | 30 |
| 3. | Методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | 26 | 4 | 4 |  |  | 18 |
| 4. | Методика спортивной тренировки | 128 | 22 | 8 | 18 | 20 | 60 |
| 5. | Научно-исследовательская и учебно-исследовательская (НИР и УИР) | 18 | 2 | 2 |  | 4 | 10 |
| 6. | Совершенствование спортивно-педагогического мастерства | 26 |  |  |  | 6 | 20 |
| ИТОГО: | | **300** | **38** | **32** | **30** | **50** | **150** |