

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ


«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

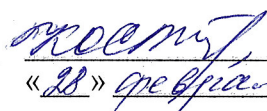
УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор-проректор по учебной работе
 Кубанского государственного университета
 физической культуры, спорта и туризма
 профессор

Декан факультета повышения
 квалификации и переподготовки
 кадров, доцент


 А.А. Тарасенко
 «18» _____ 2023 г.


 О.Н. Костюкова
 «18» _____ 2023 г.

Учебный план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
 «Современные технологии спортивной подготовки в спортивной борьбе»

Цель реализации образовательной программы: повышение профессионального уровня работников и специалистов по спортивной борьбе 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: тренеры, тренеры-преподаватели.

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Трудоемкость: 108 академических часов.

Срок освоения: 3 недели.

Режим занятий: 6-8 часов в день.

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические		
1	Раздел 1. Методология спортивного отбора и планирования процесса спортивной подготовки в спортивной борьбе	26	26	6	10	10	Текущий контроль
2	Тема 1.1 Виды и особенности отбора в спортивной борьбе	6	6	2	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3	Тема 1.2 Критерии отбора занимающихся и комплектование команды для участия в соревнованиях	10	10	2	4	4	

4	Тема 1.3 Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	10	10	2	4	4	
5	Раздел 2. Методическое обеспечение многолетней подготовки в спортивной борьбе	54	54	8	20	26	Текущий контроль
6	Тема 2.1 Нормативно-правовые основы методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	22	22	4	8	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
7	Тема 2.2 Структура учебно-тренировочного процесса. Управление тренировочными и соревновательными нагрузками	16	16	2	6	8	
8	Тема 2.3 Периодизация спортивной тренировки. Основные технологии построения больших, средних и малых тренировочных циклов	16	16	2	6	8	
9	Раздел 3. Управление процессом спортивной подготовки и соревновательной деятельности	26	26	4	12	10	Текущий контроль
10	Тема 3.1 Структура управления учебно-тренировочным процессом в спортивной борьбе	12	12	2	6	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
11	Тема 3.2 Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки	14	14	2	6	6	
12	Итоговая аттестация	2	2-	-	-		Зачет (тестирование)
	ИТОГО	108	2	18	42	46	