



Учебный план
 программы профессиональной переподготовки

«Тренер по избранному виду спорта (пауэрлифтинг)» с присвоением квалификации «Тренер по пауэрлифтингу» (540 часов)

№пп	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	13	10	1	2	3
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
2	Основы физиологии и анатомии	32	22	2	8	3
3	Основы спортивной психологии	32	22	2	8	3
4	Теория и методика физической культуры	36	28	2	6	ДЗ
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	36	26	2	8	3
6	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	32	22	2	8	ДЗ
7	Комплексная организация тренировочного процесса	28	18	2	8	3
8	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	28	18	2	8	3
9	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	28	18	2	8	3
10	Основы и способы оказания первой помощи	32	22	2	8	ДЗ
Раздел специальных дисциплин						
11	Теория и история пауэрлифтинга	20	18	2	0	ДЗ
12	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг	30	28	2	0	3
13	Классификация упражнений в пауэрлифтинге	24	18	2	4	3
14	Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге	34	26	2	6	3
15	Экшнровка, применяемая в пауэрлифтинге	9	8	1	0	3
16	Методика обучения технике соревновательных упражнений	26	18	2	6	3
17	Планирование тренировок в пауэрлифтинге	30	22	2	6	3
18	Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности	32	24	2	6	3
19	Спортивное питание для пауэрлифтинга	30	22	2	6	3
	Итоговая аттестация	8				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		540				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	13	1
2	Основы физиологии и анатомии	32	1-2
3	Основы спортивной психологии	32	2-3
4	Теория и методика физической культуры	36	3-4
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	36	4-5
6	Организация эффективного отбора спортсменов. Подготовка к соревновательному процессу	32	5-6
7	Комплексная организация тренировочного процесса	28	6-7
8	Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта	28	7-8
9	Технологии и методики обучения базовым (ациклическим) видам спорта	28	8-9
10	Основы и способы оказания первой помощи	32	9-10
11	Теория и история пауэрлифтинга	20	10
12	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг	30	10-11
13	Классификация упражнений в пауэрлифтинге	24	11-12
14	Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге	34	12-13
15	Экшнировка, применяемая в пауэрлифтинге	9	13
16	Методика обучения технике соревновательных упражнений	26	14
17	Планирование тренировок в пауэрлифтинге	30	14-15
18	Учебно-тренировочные программы спортсменов разного уровня подготовленности	32	15-16
19	Спортивное питание для пауэрлифтинга	30	16-17
	Итоговая аттестация	8	17