

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



Учебный план

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

Цель реализации образовательной программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по рукопашному бою 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: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма.

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 8 часов, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 2 – 3 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

| № пп | Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей) | Всего часов трудоемкости | Всего, ауд. часов | В том числе | | Самост. работа | Форма аттестации |
|------|--|--------------------------|-------------------|-------------|----------------------|----------------|------------------|
| | | | | Лекции | Практические занятия | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (рукопашный бой) | 18 | 2 | 2 | - | 16 | Текущий контроль |
| 1.1. | Тема 1.1. Рукопашный бой в современной системе физического воспитания. История развития рукопашного боя. | 11 | 1 | 1 | - | 10 | Устный опрос |

| | | | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------|----------|-----------|-----------|--|
| 1.2. | Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (Рукопашный бой). Обеспечение безопасности на занятиях в зале единоборств. | 7 | 1 | 1 | - | 6 | Устный опрос |
| 2. | Раздел 2. Технология спортивной подготовки | 48 | 20 | 4 | 16 | 28 | Текущий контроль |
| 2.1. | Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта. | 18 | 8 | 2 | 6 | 10 | Устный опрос |
| 2.2. | Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена. | 22 | 10 | 2 | 8 | 12 | Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий. |
| 2.3. | Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта (рукопашный бой). | 8 | 2 | - | 2 | 6 | Устный опрос |
| 3. | Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (рукопашный бой) | 40 | 14 | 2 | 12 | 26 | Текущий контроль |
| 3.1. | Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности | 16 | 6 | - | 6 | 10 | Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий. |
| 3.2. | Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований | 24 | 8 | 2 | 6 | 16 | Устный опрос |
| 4. | Итоговая аттестация | 2 | - | - | - | 2 | Зачет |
| | ИТОГО | 108 | 36 | 8 | 28 | 72 | |

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской