**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в фигурном катании на коньках»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час | В том числе |
| Лекции | Практ.и лаб.зан. | Сам.раб. |
| **1.** | **Общие основы фигурного катания на коньках.** |
| 1.1 | Фигурное катание в системе физического воспитания Рооссии. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | История становления, тенденции развития фигурного катания. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках. | 4 | 2 |  | 2 |
| **2.** | **Основы технической подготовки в фигурном катании на коньках** |
| 2.1 | Особенности двигательной деятельности в современном фигурном катании. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля уровня технического мастерства фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **3.** | **Основы методики обучения и тренировки в фигурном катании на коньках.** |
| 3.1 | Эстетические основы. Особенности методики обучения в видах фигурного катания на коньках. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Методика тренировки фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **4.** | **Современные подходы развития физических качеств спортсменов.**  |
| 4.1 | Средства и методы тренировки. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.2 | Развитие выносливости. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Развитие силовых способностей. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости и гибкости. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.5 | Развитие скоростных способностей. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **5.** | **Психологическая подготовка фигуристов.** |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировке фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Система спортивной тренировки в фигурном катании.** |
| 6.1 | Подготовка юных фигуристов в группах начальной подготовки. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных фигуристов в тренировочных группах. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных фигуристов в группах спортивного совершенствования. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **7.** | **Комплексный контроль в фигурном катании.** |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3  | Контроль тактического мастерства фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.4 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.5 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **8.** | **Планирование учебно-тренировочного процесса фигуристов в годичном цикле подготовки.** |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа тренировки фигуристов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование соревновательного периода в фигурном катании. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **9** | **Управление процессом спортивного совершенствования фигуристов.** |
| 9.1 | Современное состояние управления в фигурном катании на коньках | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | 300  | 56 | 94 | 150 |