**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в гимнастике»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час | В том числе |
| Лекции | Практ.и лаб.зан. | Сам.раб. |
| **1.** | **Современные правила соревнований по спортивным видам гимнастики** |
| 1.1 | Современные правила. Инвентарь и оборудование.  | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по спортивно и художественной гимнастике. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности при проведении соревнований. | 4 | 2 |  | 2 |
| **2.** | **Техника гимнастических упражнений** |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения базовых и профилирующих упражнений. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля над техническим мастерством спортсменов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **3.** | **Современная тактика в спортивной и художественной гимнастике** |
| 3.1 | Характеристика индивидуальных и групповых действий на соревнованиях. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Подбор цветовой гаммы спортивной формы, макияжа, причёски, цвета предметов в художественной гимнастике | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **4.** | **Современные подходы развития физических качеств спортсменов в спортивных видах гимнастики** |
| 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 в гимнастике** |  |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировке в гимнастике | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Многолетняя подготовка юных спортсменов в спортивных видах гимнастики** |
| 6.1 | Подготовка юных спортсменов в группах начальной подготовки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных гимнастов в учебно-тренировочных группах | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных гимнастов в группах спортивного совершенствования | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **7.** | **Комплексный контроль в гимнастике** |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности гимнастов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства гимнастов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3  | Контроль тактического мастерства спортсменов | 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 подготовки спортсменов в гимнастике в годичном цикле подготовки** |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки  | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки  | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа тренировки  | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование соревновательного периода  | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **9** | **Управление процессом спортивного совершенствования в спортивных видах гимнастики** |
| 9.1 | Современное состояние управления в гимнастике | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | 300  | 56 | 94 | 150 |