**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в гребле на байдарках и каноэ»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.и лаб.  зан. | Сам.  раб. |
| **1.** | **Техника гребли на байдарках и каноэ** | | | | |
| 1.1 | Современная методика юных спортсменов обучения технике гребли на байдарках и каноэ. | 20 | 2 | 8 | 10 |
| 1.2 | Методы и критерии оценки технической подготовленности гребцов. | 20 | 2 | 8 | 10 |
| **3.** | **Тактическая подготовка гребца** | | | | |
| 3.1 | Тактическая подготовка спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **4.** | **Современные подходы развития физических качеств гребцов** | | | | |
| 4.1 | Основные средства и методы тренировки, их применение в гребном спорте. | 20 | 2 | 18 | 10 |
| 4.2 | Факторы, влияющие на проявление выносливости в гребном спорте. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Характеристика проявлениябыстроты движений гребцов. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 4.3 | Развитие силовых способностей гребцов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости и гибкости у гребцов | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 5. | **Психологическая подготовка гребцов** | | | | |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировке гребцов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Многолетняя подготовка юных спортсменов в гребле на байдарках и каноэ** | | | | |
| 6.1 | Подготовка юных гребцов в группах начальной подготовки | 16 | 2 | 6 | 8 |
| 6.2 | Подготовка юных гребцов в учебно-тренировочных группах | 16 | 2 | 6 | 8 |
| 6.3 | Подготовка юных гребцов в группах спортивного совершенствования | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **7.** | **Комплексный контроль в гребле на байдарках и каноэ** | | | | |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности гребцов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технической подготовленности гребцов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.4 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **8.** | **Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки гребцов в годичном цикле подготовки** | | | | |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки | 20 | 2 | 8 | 10 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки | 20 | 2 | 8 | 10 |
| 8.3 | Планирование соревновательного периода в гребном спорте. | 24 | 2 | 10 | 12 |
| **9** | **Управление процессом спортивного совершенствования гребцов** | | | | |
| 9.1 | Современное состояние управления в гребном спорте | 4 | 2 | - | 2 |
| Всего, час | | 300 | 44 | 106 | 150 |