**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в легкой атлетике»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час | В том числе |
| Лекции | Практ.и лаб.зан. | Сам.раб. |
| **1.** | **Современные правила соревнований** |
| 1.1 | Современные правила соревнований. Инвентарь и оборудование.  | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по легкой атлетике. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности. | 4 | 2 |  | 2 |
| **2.** | **Техника**  |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения действий в легкоатлетических дисциплинах. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля над техническим мастерством легкоатлетов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **3.** | **Профессиональное мастерство тренера**  |
| 3.1 | Тренер: составляющие профессии | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Профессиональные знания тренера | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **4.** | **Современные подходы развития физических качеств**  |
| 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 легкой атлетике** |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировки легкой атлетике | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Многолетняя подготовка юных спортсменов**  |
| 6.1 | Подготовка юных спортсменов на этапе начальной подготовки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных спортсменов на этапе спортивной специализации | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **7.** | **Комплексный контроль в легкой атлетике**  |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности  | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства  | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 7.3 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.4 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **8.** | **Планирование тренировочного процесса подготовки легкоатлетов 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 легкоатлетов** |
| 9.1 | Современное состояние управления  | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | 300  | 56 | 94 | 150 |