

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ ГИМНАСТИКИ»

Цель реализации образовательной программы - повышение профессионального уровня работников и специалистов по художественной и эстетической групповой гимнастике путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая групповая гимнастика»; формирование у слушателей готовности к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

Категория слушателей: К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Программа ориентирована на специалистов в области физической культуры, педагогов, тренеров.

Форма обучения: очная.

Трудоемкость: 72 часа.

Срок освоения: 2-3 недели.

Режим занятий: 2-4 дня в неделю по 2-8 часов.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия ¹ , час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Характеристика и особенности художественной и эстетической групповой гимнастики	5	2	2	-	-	3	Устный опрос
2	Техника базовых двигательных действий в художественной и эстетической гимнастике	9	6	2	4	-	3	Устный опрос
3	Техника обязательных элементов художественной и эстетической	7	4	-	4	-	3	Устный опрос

	групповой гимнастики							
4	Техническая подготовка в художественной и эстетической групповой гимнастики	7	4	2	4	-	3	Устный опрос. Выполнение практических заданий
5	Перспективное планирование и моделирование подготовки.	5	2	-	2	-	3	Устный опрос. Выполнение практических заданий
6	Специальная физическая подготовка в художественной и эстетической групповой гимнастике	9	6	2	4	-	3	Устный опрос. Выполнение практических заданий
7	Подготовка гимнасток высокой квалификации как многолетний управляемый процесс.	7	4	-	4	-	3	Устный опрос. Выполнение практических заданий
8	Периодизация тренировочного процесса. Управление нагрузкой	5	2	-	2	-	3	Устный опрос. Выполнение практических заданий
9	Соревнования как вид деятельности и их классификация. Специфика соревнований по художественной и эстетической гимнастике.	7	4	-	4	-	3	Устный опрос. Выполнение практических заданий
10	Структура композиции соревновательных упражнений в художественной и эстетической групповой гимнастике	7	4	-	4	-	3	Устный опрос. Выполнение практических заданий
	Итоговая аттестация	2	2		2	-	-	Зачет
	ИТОГО	72	42	8	34	-	30	

