

«Утверждаю»

Директор

АНО «Международная Академия спорта

Ирины Винер»

О. Д. Цыганкова

ПРОГРАММА

курсов повышения квалификации

«Специфика использования «школы движений» в процессе подготовки спортсменов в сложно-координационных видах спорта»

Цель: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области специфики использования «школы движений» (хореографии) в процессе подготовки обучающихся в сложно-координационных видах спорта.

Категория слушателей – уровень образования – не ниже СПО.

Область профессиональной деятельности – физическая культура. Специализация в области физической культуры и спорта, а также хореографии.

Трудоемкость - 24 академических часа.

Форма обучения – очная

Режим занятий – по расписанию

Учебно-тематический план

№ занятия	Форма проведения/кол. часов	Содержание	Форма контроля
1	Лекция / 2 ч.	Раскрываются вопросы роли «школы движений» в физической подготовке обучающихся; задачи, средства, методы использования «школы движений» (хореографии) для воспитания и совершенствования физической подготовленности обучающихся, акцентируя внимание на координационных способностях и гибкости; контроля за уровнем развития ловкости и гибкости в процессе освоения и совершенствования «школы движений».	Входящее тестирование.
	Практические занятия / 5 ч	Мастер-классы по методикам освоения средств «школы движений» (хореографии), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе подготовки и тренировочном процессе; совершенствования «школы движений», направленные на развитие равновесия, ориентирования в пространстве, координации; развитие активной и пассивной гибкости. Работа в малых группах: - освоение средств «школы движений», направленных на повышение физической	Беседа в ходе практики консультация

		<p>подготовленности обучающихся; освоение контрольных упражнений; - анализ критериев оценки и форм проявления координационных способностей обучающихся; критериев измерения оценки гибкости и форм ее проявления</p>	
	Самостоятельная работа \ 1 час	<p>Подготовка к итоговой аттестации «Разработка проекта учебного занятия»: разработка конспекта занятия в части выполнения упражнений для физической подготовленности обучающихся</p>	
2	Лекция / 2 ч.	<p>Раскрывается роль «школы движений» в технической подготовке обучающихся; задачи, средства и методы освоения «школы движений»; особенности освоения техники хореографических упражнений и их усложнения (совершенствования) на тренировочном этапе подготовки в сложно-координационных видах спорта; особенности контроля за уровнем технической подготовленности обучающихся в процессе освоения и совершенствования «школы движений» (хореографии).</p>	
	Практические занятия / 5 ч	<p>Мастер-класс по практическому выполнению упражнений технической подготовки обучающихся средствами «школы движений»: упражнения на полу, упражнения у станка, упражнения на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс специальных базовых фундаментальных упражнений; - комплекс упражнений в процессе их усложнения (совершенствования) для данных этапов спортивной подготовки. <p>Работа в малых группах по освоению данных упражнений и способов, приемов контроля за уровнем общей технической подготовленности обучающихся. Освоение контрольных упражнений.</p>	<p>Беседа в ходе практики</p> <p>консультация</p>
	Самостоятельная работа \ 1 час	<p>Подготовка к итоговой аттестации «Разработка проекта учебного занятия»: разработка конспекта занятия в части выполнения упражнений для технической подготовленности обучающихся</p>	
3	Лекция / 1 ч	<p>Раскрываются вопросы роли «школы</p>	

		движений» (хореографии) в психической подготовке обучающихся; анализ психологических требований к обучающимся, занимающимся сложно-координационными видами спорта; задачи, средства, методы использования «школы движений» (хореографии) для восстановления мышечного аппарата после физических нагрузок (расслабление), мышечная релаксация, использование в разминке для повышения мышечного тонуса.	
	Практические занятия / 3 ч	Мастер-класс по методике использования средств «школы движений» для оптимизации психо-физического состояния обучающихся. Работа в малых группах по освоению упражнений, направленных на оптимизацию психо-физического состояния обучающихся.	Беседа в ходе практики Консультация
	Самостоятельная работа \ 1 час	Подготовка к итоговой аттестации «Разработка проекта учебного занятия»: разработка конспекта занятия в части выполнения упражнений для психологической подготовленности обучающихся	
	Итоговая аттестация / 3 ч	Выполнение работы №1 - качественной демонстрации техники выполнения трех контрольных упражнений (на выбор слушателя) Выполнение работы №2 – сдача проекта учебного занятия с использованием средств хореографии для физической, технической и психологической подготовки обучающихся	зачет
ИТОГО	24 часа	Лекций – 5 часов Практических работ – 13 часов Самостоятельных работ – 3 часа	

Руководитель Центра ДПО

Ю.В.Дружинина