

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

«Теория и методика избранного вида спорта (Атлетизм)»

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Программа бакалавриата: «Спортивная тренировка в ИВС»

Кафедра теории и методики атлетизма

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)

I курс I семестр

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1.	1	Лекция 1. История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта.		1	
2.	1	Семинарское занятие 1. История возникновения атлетических видов спорта.		2	
3.		Семинарское занятие 2. Современное состояние атлетических видов спорта. Первый текущий контроль	2/8	10	2
4.		Семинарское занятие 3. Терминология атлетических видов спорта. Второй текущий контроль.	3/8	18	2
5.		Лекция 2. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.		18	
6.	1	Семинарское занятие 4. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.		19	
7.	1	Практическое занятие 1. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц рук.		20	
8.	1	Практическое занятие 2. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц рук.		21	
9.		Практическое занятие 3. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц рук.		21	
10.		Практическое занятие 4. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц рук.		21	
11.		Практическое занятие 5. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц рук. Третий текущий контроль	2/8	29	
12.	1	Практическое занятие 6. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц груди.		30	
13.		Практическое занятие 7. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц груди.		30	
14.		Практическое занятие 8. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц груди.		30	
15.		Практическое занятие 9. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц груди.		30	
16.		Практическое занятие 10. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц груди.		38	

		Четвёртый текущий контроль.	2/8		
17.	1	Практическое занятие 11. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц живота.		39	
18.		Практическое занятие 12. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц живота.		39	
19.		Практическое занятие 13. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц живота.		39	
20.		Практическое занятие 14. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц живота.		39	
21.		Практическое занятие 15. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц живота. Первый рубежный контроль.	2/10	49	
22.	1	Практическое занятие 16. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц спины.		50	
23.	1	Практическое занятие 17. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц спины.		51	
24.		Практическое занятие 18. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц спины.		51	
25.		Практическое занятие 19. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц спины.		51	
26.		Практическое занятие 20. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц спины.		51	
27.	1	Практическое занятие 21. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц ног.		52	
28.		Практическое занятие 22. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц ног.		52	
29.		Практическое занятие 23. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц ног.		52	
30.		Практическое занятие 24. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц ног.		52	
31.		Практическое занятие 25. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц ног.		52	
32.		Практическое занятие 26. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения для мышц ног. Пятый текущий контроль.	2/8	60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №3	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №4	10
3	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №11	10
4	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №16	10
5	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №32	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)
I курс II семестр

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Второй семестр					
1.	1	Лекция 3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях атлетизмом.		1	
2.		Семинарское занятие 5. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях атлетизмом. Первый текущий контроль.	2/8	9	6
3.	1	Лекция 4. Методы тренировки.		10	
4.		Семинарское занятие 6. Методы тренировки. Второй текущий контроль.	3/8	18	6
5.	1	Лекция 5. Техника соревновательных и специально-подготовительных упражнений в атлетических видах спорта.		19	
6.	1	Семинарское занятие 7. Техника соревновательных упражнений в атлетических видах спорта.		20	
7.	1	Семинарское занятие 8. Техника специально-подготовительных упражнений в атлетических видах спорта.		21	
8.		Семинарское занятие 9. Предупреждение и исправление ошибок.		21	
9.		Практическое занятие 27. Формирование знаний при занятиях атлетизмом.		21	
10.		Практическое занятие 28. Формирование двигательных умений при занятиях атлетизмом.		21	
11.		Практическое занятие 29. Формирование двигательных умений при занятиях атлетизмом.		21	
12.		Практическое занятие 30. Формирование двигательных навыков при занятиях атлетизмом.		21	
13.		Практическое занятие 31. Формирование двигательных навыков при занятиях атлетизмом.		21	
14.	1	Практическое занятие 32. Техника соревновательных упражнений: рывок штанги.		22	
15.		Практическое занятие 33. Техника соревновательных упражнений: толчок штанги. Третий текущий контроль.	4/8	30	6
16.	1	Практическое занятие 34. Техника соревновательных упражнений: приседания со штангой.		31	
17.		Практическое занятие 35. Техника соревновательных упражнений: жим штанги лёжа.			
18.		Практическое занятие 36. Техника соревновательных упражнений: тяга штанги.		39	6

		Четвёртый текущий контроль.	3/8		
19.	1	Практическое занятие 37. Техника соревновательных упражнений: толчок гири.		40	
20.		Практическое занятие 38. Техника соревновательных упражнений: рывок гири.			
21.		Практическое занятие 39. Техника соревновательных упражнений: толчок гири по длинному циклу. Первый промежуточный контроль.	2/10	50	6
22.	1	Практическое занятие 40. Техника соревновательных упражнений: демонстрация мышц рук.		51	
23.		Практическое занятие 41. Техника соревновательных упражнений: демонстрация мышц груди и спины.		51	
24.		Практическое занятие 42. Техника соревновательных упражнений: демонстрация мышц пресса и ног.		51	
25.		Практическое занятие 43. Техника специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике.		51	
26.		Практическое занятие 44. Техника специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.		51	
27.		Практическое занятие 45. Техника специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте.		51	
28.		Практическое занятие 46. Техника специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге для мышц рук.		51	
29.		Практическое занятие 47. Техника специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге для мышц груди.		51	
30.		Практическое занятие 48. Техника специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге для мышц живота.		51	
31.		Практическое занятие 49. Техника специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге для мышц спины.		51	
32.		Практическое занятие 50. Техника специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге для мышц ног (бёдра)		51	
33.		Практическое занятие 51. Техника специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге для мышц ног (голени).		51	
34.	1	Практическое занятие 52. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (рывок).		52	
35.		Практическое занятие 53. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике (толчок).		52	
36.		Практическое занятие 54. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге (приседания)		52	
37.		Практическое занятие 55. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и		52	

		специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге (жим лёжа).			
38.		Практическое занятие 56. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге (тяга).		52	
39.		Практическое занятие 57. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте.		52	
40.		Практическое занятие 58. Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге. Пятый текущий контроль.	3/8	60	6
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	62

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №2	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №4	10
3	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №15	10
4	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №18	10
5	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники по теме занятия №40	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)
II курс III семестр

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Третий семестр					
1.	1	Лекция 1. Развитие физических качеств средствами атлетизма. Характеристика и основы методики развития силы и быстроты.		1	
2.		Семинарское занятие 1. Развитие физических качеств средствами атлетизма. Вопросы для обсуждения: характеристика и основы методики развития силы. Первый текущий контроль	2/8	9	12
3.	1	Лекция 2. Развитие физических качеств средствами атлетизма. Характеристика и основы методики		10	

		развития ловкости, выносливости и гибкости.			
4.		Семинарское занятие 2. Развитие физических качеств средствами атлетизма. Вопросы для обсуждения: характеристика и основы методики развития быстроты и ловкости.		10	
5.	1	Семинарское занятие 3. Развитие физических качеств средствами атлетизма. Вопросы для обсуждения: характеристика и основы методики развития выносливости.		11	
6.	1	Семинарское занятие 4. Развитие физических качеств средствами атлетизма. Вопросы для обсуждения: характеристика и основы методики развития гибкости. Перенос физических качеств: положительный, отрицательный, прямой, опосредованный, однородный, разнородный, взаимный, односторонний. Второй текущий контроль	3/8	20	
7.	1	Практическое занятие 1. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гантели).		21	
8.		Практическое занятие 2. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гантели).		21	
9.		Практическое занятие 3. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гантели).		21	
10.		Практическое занятие 4. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гантели).		21	
11.		Практическое занятие 5. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гантели). Третий текущий контроль	2/8	29	12
12.	1	Практическое занятие 6. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гири).		30	
13.		Практическое занятие 7. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гири).		30	
14.		Практическое занятие 8. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гири).		30	
15.		Практическое занятие 9. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гири). Четвёртый текущий контроль	2/8	38	12
16.		Практическое занятие 10. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (гири).		38	
17.	1	Практическое занятие 11. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (штанга).		39	
18.		Практическое занятие 12. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (штанга).		39	
19.		Практическое занятие 13. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (штанга).		39	
20.		Практическое занятие 14. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (штанга).		39	

21.		Практическое занятие 15. Методика развития силы. Упражнения со свободными отягощениями (штанга). Первый рубежный контроль	2/10	49	12
22.	1	Практическое занятие 16. Методика развития быстроты. Упражнения со свободными отягощениями.		50	
23.		Практическое занятие 17. Методика развития быстроты. Упражнения со свободными отягощениями.		50	
24.		Практическое занятие 18. Методика развития быстроты. Упражнения со свободными отягощениями.		50	
25.	1	Практическое занятие 19. Методика развития ловкости. Упражнения со свободными отягощениями.		51	
26.		Практическое занятие 20. Методика развития ловкости. Упражнения со свободными отягощениями.		51	
27.		Практическое занятие 21. Методика развития ловкости. Упражнения со свободными отягощениями.		51	
28.		Практическое занятие 22. Методика развития выносливости. Упражнения со свободными отягощениями. Пятый текущий контроль. Реферат.	2/8	59	
29.		Практическое занятие 23. Методика развития выносливости. Упражнения со свободными отягощениями.		59	
30.		Практическое занятие 24. Методика развития выносливости. Упражнения со свободными отягощениями		59	
31.	1	Практическое занятие 25. Методика развития гибкости. Упражнения со свободными отягощениями.		60	
32.		Практическое занятие 26. Методика развития гибкости. Упражнения со свободными отягощениями.		60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика развития силы»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика физической подготовки»	10
3	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники упражнений с гантелями	10
4	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники упражнений с гирями	10
5	По расписанию преподавателя	Выполнение контрольного норматива с гирями	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)
II курс IV семестр

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Четвёртый семестр					
1.	1	Лекция 3. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Построение программ занятий.		1	
2.		Семинарское занятие 5. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Построение программ занятий. Первый текущий контроль	2/8	9	8
3.	1	Семинарское занятие 6. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Содержание занятий для начинающих.		10	
4.	1	Лекция 4. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах.		11	
5.		Семинарское занятие 7. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Планирование занятий в микроциклах и мезоциклах. Второй текущий контроль	3/8	19	8
6.		Лекция 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта.		19	
7.	1	Семинарское занятие 8. Травматизм в атлетизме.		20	
8.		Семинарское занятие 9. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта. Третий текущий контроль	2/8	28	8
9.		Практическое занятие 27. Содержание вводной части занятия: разминка для занятий тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом.		28	
10.		Практическое занятие 28. Содержание вводной части занятия: разминка для занятий гиревым спортом и бодибилдингом.		28	
11.	1	Практическое занятие 29. Содержание основной части занятий тяжёлой атлетикой.		29	
12.		Практическое занятие 30. Содержание основной части занятий тяжёлой атлетикой.		29	
13.		Практическое занятие 31. Содержание основной части занятий тяжёлой атлетикой.		29	
14.		Практическое занятие 32. Содержание основной части занятий пауэрлифтингом.		29	
15.		Практическое занятие 33. Содержание основной		29	

		части занятий пауэрлифтингом.			
16.		Практическое занятие 34. Содержание основной части занятий пауэрлифтингом. Первый рубежный контроль	2/10	39	10
17.		Практическое занятие 35. Содержание основной части занятий гиревым спортом.		39	
18.		Практическое занятие 36. Содержание основной части занятий гиревым спортом.		39	
19.	1	Практическое занятие 37. Содержание основной части занятий бодибилдингом.		40	
20.		Практическое занятие 38. Содержание заключительной части занятий тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом.		40	
21.		Практическое занятие 39. Содержание заключительной части занятия гиревым спортом и бодибилдингом.		40	
22.	1	Практическое занятие 40. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по тяжёлой атлетике и пауэрлифтингу на микроцикл.		41	
23.		Практическое занятие 41. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по гиревому спорту и бодибилдингу на микроцикл.		41	
24.		Практическое занятие 42. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по тяжёлой атлетике на мезоцикл.		41	
25.		Практическое занятие 43. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по пауэрлифтингу на мезоцикл.		41	
26.		Практическое занятие 44. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по гиревому спорту на мезоцикл.		41	
27.	1	Практическое занятие 45. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по бодибилдингу на мезоцикл.		42	
28.		Практическое занятие 46. Технология учёта тренировочной нагрузки (компоненты учёта: объём, интенсивность, количество повторений, количество подходов). Четвёртый текущий контроль	2/8	50	8
29.		Практическое занятие 47. Оборудование атлетического зала (свободные отягощения).		50	
30.	1	Практическое занятие 48. Оборудование атлетического зала (тренажёры).		51	
31.		Практическое занятие 49. Травматизм в атлетизме. Профилактика травм при занятиях тяжелоатлетическим спортом.		51	
32.	1	Практическое занятие 50. Травматизм в атлетизме. Профилактика травм при занятиях пауэрлифтингом.		52	
33.		Практическое занятие 51. Травматизм в атлетизме. Профилактика травм при занятиях гиревым спортом.		52	
34.		Практическое занятие 52. Травматизм в атлетизме.		52	

		Профилактика травм при занятиях бодибилдингом.			
35.		Практическое занятие 54. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений со штангой Пятый текущий контроль	2/8	60	8
36.		Практическое занятие 55. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений с гирями.		60	
37.		Практическое занятие 56. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений с гантелями.		60	
38.		Практическое занятие 57. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений на тренажёрах.		60	
39.		Практическое занятие 58. Техника безопасности при выступлении на соревнованиях.			
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	62

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта».	10
2	По расписанию преподавателя	Письменный опрос по теме: «Мезоструктура тренировочного процесса»	10
3	По расписанию преподавателя	Письменный опрос по теме: «Техника безопасности при работе на тренажёрах»	10
4	По расписанию преподавателя	Контрольная работа: «Анализ тренировочной нагрузки в недельном цикле»	10
5	По расписанию преподавателя	Демонстрация типичных ошибок при выполнении соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)
III курс V семестр

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Пятый семестр					
	1	Лекция 1. Характеристика соревнований.		1	
	1	Семинарское занятие 1. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг.	2/8	10	

		Первый текущий контроль			
	1	Семинарское занятие 2. Правила соревнований. Главная судейская коллегия. Права и обязанности главной судейской коллегии. Главный секретарь и его заместитель. Обязанности главного секретаря и его заместителя. Ведущий секретарь, помощник ведущего секретаря, хронометрист. Судья информатор. Ассистенты. Комендант соревнований.		11	
	1	Лекция 2. Виды научных работ.		12	
	1	Семинарское занятие 3. Оформление и защита учебных научных работ.		13	
		Практическое занятие 1. Характеристика соревнований. Программа соревнований. Участники соревнований. Весовые категории. Заявки. Жеребьёвка. Права и обязанности участников. Представители.		13	
		Практическое занятие 2. Характеристика соревнований. Физкультурно-массовые мероприятия.		13	
		Практическое занятие 3. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований. Тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг.		13	
		Практическое занятие 4. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований. Гиревой спорт.		13	
		Практическое занятие 5. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований. Бодибилдинг.		13	
	1	Практическое занятие 6. Правила соревнований. Тяжёлая атлетика. Рывок, толчок. Общие правила для всех упражнений. Неправильные движения и положения при всех упражнениях. Второй текущий контроль	3/8	22	6
		Практическое занятие 7. Правила соревнований. Тяжёлая атлетика (ролевые игры: главный судья, главный секретарь, судья-информатор, судья на помосте, ассистент).			
	1	Практическое занятие 8. Правила соревнований. Пауэрлифтинг. Приседания со штангой. Жим штанги лёжа. Тяга штанги. Общие правила для всех упражнений. Неправильные движения и положения при всех упражнениях. Третий текущий контроль	2/8	31	4
		Практическое занятие 9. Правила соревнований. Пауэрлифтинг (ролевые игры: главный судья, главный секретарь, судья-информатор, судья на помосте, ассистент).		31	
	1	Практическое занятие 10. Правила соревнований. Гиревой спорт. Классическое двоеборье (толчок и рывок). Толчок по длинному циклу. Общие правила для всех упражнений. Неправильные движения и положения при всех упражнениях. Четвертый текущий контроль	2/8	32	4
		Практическое занятие 11. Правила соревнований. Гиревой спорт (ролевые игры: главный судья, главный секретарь, судья-информатор, судья на помосте, ассистент).		32	
	1	Практическое занятие 12. Правила соревнований.	2/8	41	6

	<p>Бодибилдинг. Двойной бицепс спереди. Широчайшие спереди. Бицепс сбоку. Двойной бицепс сзади. Широчайшие сзади. Трицепсы. Пресс, бедро. Общие правила для всех упражнений. Неправильные движения и положения при всех упражнениях.</p> <p>Пятый текущий контроль</p>			
	<p>Практическое занятие 13. Правила соревнований. Бодибилдинг (ролевые игры: главный судья, главный секретарь, судья-информатор, судья на помосте, ассистент).</p>		41	
	<p>Практические занятия 14-15. Организация и проведение педагогического эксперимента. Первый этап педагогического эксперимента. Выбор области и сферы исследования: актуальность, новизна, перспективность, опыт, научные и профессиональные интересы исследователя. Пилотажное исследование. Анализ и оценка проведенных ранее исследований в выбранной предметной области. Научные, научно-популярные и научно-методические источники. Основные понятия, используемые в исследовании. Выбор направления и темы исследования (тема должна содержать проблему). Проблема исследования как категория, отражающая неизвестное науке новое решение актуальной научной задачи в области физической культуры и спорта. Тема исследования: актуальность, приоритетность, научная значимость, перспективность и неразработанность. Связь темы исследования с пограничными психолого-педагогическими и медико-биологическими достижениями. Объект исследования. Предмет исследования. Определение цели и задач исследования. Формирование гипотезы.</p>		41	4
	<p>Практические занятия 16-17. Второй этап педагогического исследования – разработка методики и реализация выбранных методов для достижения поставленной цели. Обоснование методики исследования. Показатели и критерии ее развития. Достоверность научных выводов. Структура методики педагогического исследования. Теоретико-методологическая часть, концепция, на основе которой строится вся методика. Исследуемые явления, процессы, признаки, параметры. Порядок, применение методов и методических приемов. Последовательность и техника обработки и обобщения результатов исследования. Классификация педагогического эксперимента. Констатирующий, поисковый, лабораторный, обучающий, контрольный эксперименты. Задачи видов педагогического эксперимента.</p>		41	4
	<p>Практические занятия 18-19. Организация и проведение педагогического эксперимента. Третий этап исследования – обработка полученных результатов. Формулировка данных и запись в краткой форме. Группировка данных. Установление характеристик (признаки, параметры каждой группы</p>	2/8	49	4

		данных и производится подсчет абсолютного числа факторов, характеризующих группу. Статистическая обработка полученных количественных данных.			
	1	Практическое занятие 23. Текст курсовой. Подготовка текста доклада. Подготовка презентации. Выступление с докладом. Ответы на вопросы. Первый рубежный контроль	2/10	60	20
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

Дополнительный модуль			
№ №	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во балло в
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Характеристика соревнований»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила соревнований. Тяжёлая атлетика»	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила соревнований. Пауэрлифтинг»	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила соревнований. Гиревой спорт»	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Правила соревнований. Бодибилдинг»	10