

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)  
I курс I-II семестры

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
1.		Семинарское занятие 1. История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта. Вопросы для обсуждения: Атлетизм в Древней Греции и Риме. В.Ф.Краевский – основательно отечественного атлетизма. Братья Вейдеры – основатели современного бодибилдинга. Первые чемпионаты по поднятию тяжестей.			10
2.		Семинарское занятие 2. История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта. Вопросы для обсуждения: Тяжёлая атлетика на олимпийских играх. Современное состояние тяжелоатлетического спорта. Современное состояние пауэрлифтинга. Современное состояние гиревого спорта. Современное состояние бодибилдинга/фитнеса. Перспективы развития атлетических видов спорта. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	6	10
3.		Семинарское занятие 3. Терминология атлетических видов спорта. Вопросы для обсуждения: Основные понятия в тяжелой атлетике. Основные понятия в пауэрлифтинге. Основные понятия в гиревом спорте. Основные понятия в бодибилдинге/фитнесе. Правила записи атлетических упражнений. <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	12	20
4.		Семинарское занятие 4. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся. Вопросы для обсуждения: Влияние занятий с отягощениями на мышечную систему. Влияние занятий с отягощениями на костную систему. Влияние занятий с отягощениями на сердечно-сосудистую систему. Влияние занятий с отягощениями на дыхательную систему. Возрастные и половые особенности занятий с отягощениями. <b>Контрольная работа.</b>	15/30	42	20
5.		Семинарское занятие 5. Практические занятия. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения на тренажёрах для развития силы мышц рук, груди и живота, спины и ног. <b>Третий текущий контроль</b>	2/6	48	10
6.		Семинарское занятие 6. Практические занятия. Общая силовая подготовка на тренажёрах. Упражнения на тренажёрах для развития силы, спины и ног. <b>Четвёртый текущий контроль .</b>	2/6	54	8
7.		Семинарское занятие 7. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях атлетизмом. Вопросы для обсуждения: Компоненты интеллектуальной подготовки. Содержание интеллектуального образования. Структура процесса овладения знаниями. Задачи процесса обучения. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах атлетизма. Этапы обучения. <b>Пятый текущий контроль.</b>	2/6	60	18

8.		Семинарское занятие 8. Методы тренировки. Вопросы для обсуждения: Характеристика равномерного и переменного метода. Характеристика повторного и интервального метода.			10
9.		Семинарское занятие 9. Характеристика игрового и соревновательного метода. Характеристика сопряженного метода. Характеристика методов обучения двигательным действиям. <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	70	10
10.		Семинарское занятие 10. Техника соревновательных упражнений в атлетических видах спорта. Вопросы для обсуждения: Характеристика соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике. Характеристика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.			10
11.		Семинарское занятие 11. Техника соревновательных упражнений в атлетических видах спорта. Вопросы для обсуждения: Характеристика соревновательных упражнений в гиревом спорте. Характеристика соревновательных упражнений в бодибилдинге/фитнесе. Общеподготовительные упражнения для атлетических занятий.			10
12.		Семинарское занятие 12. Предупреждение и исправление ошибок. Вопросы для обсуждения: Характеристика факторов, способствующих возникновению ошибок: двигательная недостаточность, дефекты обучения, психогенные факторы, необычные условия, случайные факторы. Методика исправления ошибок.			20
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за I-II семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Терминология атлетических видов спорта».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Общая силовая подготовка на тренажёрах».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методы тренировки».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Техника соревновательных упражнений в атлетических видах спорта».	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
1.		Семинарское занятие 13. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, ловкости,	1/6	6	10

		выносливости и гибкости (цели, задачи, средства, методы, параметры тренировочных нагрузок). Перенос физических качеств. <b>Первый текущий контроль.</b>			
2.		Семинарское занятие 14. Практическое занятие основы методики развития силы. <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	12	18
3.		Семинарское занятие 15. Практическое занятие основы методики развития силы. <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	22	10
4.		Семинарское занятие 16. Практическое занятие основы методики развития быстроты. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	28	10
5.		Семинарское занятие 17. Практическое занятие основы методики развития ловкости. <b>Четвертый текущий контроль</b>	2/6	34	10
6.		Семинарское занятие 18. Практическое занятие основы методики развития выносливости. <b>Пятый текущий контроль.</b>	2/6	40	10
7.		Семинарское занятие 19. Практическое занятие основы методики развития гибкости. <b>Контрольная работа.</b>	15/30	70	10
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за III семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основы методики развития силы».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основы методики развития быстроты».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основы методики развития ловкости».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Основы методики развития выносливости».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: ««Основы методики развития гибкости».	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	6
Первый семестр					
1.		Семинарское занятие 20. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Построение программ занятий. Вопросы для обсуждения: типы организации занятий (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, контрольные, восстановительные), формы организации занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная,	1/6	6	10

		свободная). <b>Первый текущий контроль.</b>			
2.		Семинарское занятие 21. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Построение программ занятий. Вопросы для обсуждения: Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	12	10
3.		Семинарское занятие 22. Содержание занятий для начинающих. Содержание занятий для начинающих. Вопросы для обсуждения: цель, задачи и типичные программы учебных занятий, тренировочных занятий, контрольных занятий, восстановительных занятий. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	18	16
4.		Семинарское занятие 23. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Вопросы для обсуждения: определение понятий, структура, факторы, влияющие на формирование циклов. Типы микроциклов (собственно тренировочные, подводные, соревновательные, восстановительные). Типы мезоциклов (втягивающий, базовый общеподготовительный, базовый специально-подготовительный, базовый развивающий, базовый стабилизирующий, контрольно-подготовительный, шлифовочный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный). <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/6	24	10
5.		Семинарское занятие 24. Основы организации и построения занятий атлетическими видами спорта. Вопросы для обсуждения: Периоды тренировочного процесса: подготовительный, переходный и восстановительный. <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	34	10
6.		Семинарское занятие 25. Учёт и контроль нагрузки. Компоненты нагрузки. Объём. Интенсивность. Количество повторений. Количество подходов. Характер отдыха. Интервалы отдыха. Критерии классификации нагрузки. Тренировочный эффект. <b>Пятый текущий контроль.</b> <b>Контрольная работа.</b>	2/6 15/30	70	20
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за IV семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Типы и формы организации занятий».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Характеристика микроциклов спортивной тренировки».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Характеристика мезоциклов спортивной тренировки».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Характеристика макроциклов спортивной тренировки».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Учёт и контроль нагрузки».	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)

III курс

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
1.		Семинарское занятие 26. Практическое занятие. Характеристика залов и перечень необходимого оборудования для занятий атлетическими видами спорта. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	6	10
2.		Семинарское занятие 27. Травматизм в атлетизме (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг). <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	12	10
3.		Семинарское занятие 28. Травматизм в атлетизме (гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	18	10
4.		Семинарское занятие 29. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта. <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/6	24	24
5.		Семинарское занятие 30. Характеристика соревнований. <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	34	20
6.		Семинарское занятие 31. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг). <b>Пятый текущий контроль.</b>	2/6	40	14
7.		Семинарское занятие 32. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований (гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Контрольная работа.</b>	15/30	70	10
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за III курс			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Травматизм в атлетизме (тяжёлая атлетика).	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Травматизм в атлетизме (пауэрлифтинг).	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Травматизм в атлетизме (гиревой спорт).	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Травматизм в атлетизме (бодибилдинг).	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта».	10