

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**  
Теория и методика избранного вида спорта (гребной спорт)

1 курс 1 семестр

Очная форма

(на 20\_\_ /20\_\_ учебный год)

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
<b>Первый семестр</b>					
1.		<b>Практическое занятие 1.</b> Организация учебного процесса на кафедре гребного спорта. Задачи и содержание курса специализации. Штатный состав преподавателей кафедры и гребной базы. Права и обязанности студентов			
2.		<b>Практическое занятие 2.</b> Гребной спорт в системе физического воспитания. Введение в специализацию. Виды гребного спорта в России, их характеристика. Гребной спорт в Единой спортивной классификации.			
3.	1	<b>Лекция 1.</b> История развития гребного спорта Сведение о развитии гребли как средства передвижения. Возникновение спортивной гребли, первые соревнования. Создание национальной и международной федераций. Гребной спорт в программах О.И., ЧЕ, ЧМ.		1	
4.		<b>Практическое занятие 3.</b> История развития гребного спорта. Гребной спорт в дореволюционной России. Первые клубы, союзы, соревнования, известные гребцы, их результаты.			
5.	1	<b>Практическое занятие 4.</b> История развития гребного спорта. Развитие видов гребного спорта в Советский период. Важнейшие Всесоюзные и международные соревнования. Спортивные достижения, выдающиеся гребцы.		2	
6.		<b>Семинарское занятие 1.</b> История развития гребного спорта. Выход советских гребцов на международную арену. Вступление в международные федерации ФИСА и ИКФ. Результаты выступления отечественных гребцов на ОИ, ЧМ, ЧЕ. Выдающиеся гребцы. Сравнительная характеристика современного состояния гребного спорта. <b>Первый текущий контроль</b>	2/8	10	

7.	1	<b>Практическое занятие 5.</b> Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе. Классификация судов по видам гребли. Устройство, основные части, размеры, вес.			
8.		<b>Практическое занятие 6.</b> Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе. Весла для видов гребного спорта. Требования к ним, материал, основные части весла, размеры, выбор весла, подготовка к работе, регулировка.			
9.	1	<b>Лекция 2.</b> Общие основы техники гребли. Понятие о технике гребного спорта, Гребная механическая система (ГМС), внешние и внутренние силы по отношению к ГМС.		12	
10.		<b>Практическое занятие 7.</b> Общие основы техники гребли. Силы сопротивления продвижения лодки в воде. Определение силы сопротивления воды методом буксировки.			
11.	1	<b>Практическое занятие 8.</b> Общие основы техники и гребли. Устойчивость равновесия плавающих на поверхности тел. Силы, действующие на судно при статическом положении.		13	
12.		<b>Семинарское занятие 2.</b> Основы техники гребли. Анализ движения лопасти весла в воде. Определение амплитуды движений отдельных частей тела. Анализ общей схемы движений гребца. Траектория движения весла во время одного цикла. <b>Второй текущий контроль</b>	2/8	21	
13.		<b>Практическое занятие 9.</b> Техника гребли на народных судах. Техника гребли на народных судах, как основополагающая для развития гребли на включинных судах. Особенности техники.			
14.	1	<b>Лекция 3.</b> Техника гребли на академических судах. Характеристика механической структуры движения ГМС. Соотношение проводки и подготовки в лодках различного класса. Колебания скорости лодки во время цикла гребка. Коэффициент использования веса гребца.		22	
15.		<b>Практическое занятие 10.</b> Техника гребли на академических судах. Посадка, исходное положение. Координация движений гребца при выполнении гребка. Силы, действующие на гребца при быстрой гребле. Перемещение массы гребца, гребцов в лодке.			
16.		<b>Практическое занятие 11.</b> Техника гребли на академических судах. Уравнение расчета скорости лодки. Энергетический баланс гребка.			

		КПД работы весла в воде. Соотношение внутреннего и наружного плеча весла в зависимости от класса судна, метеоусловий.			
17.		<b>Семинарское занятие 3.</b> Техника гребли на академических судах. Баланс лодки. Особенности техники гребли в распашных и парных судах. Техника старта, руление. Характерные ошибки. <b>Третий текущий контроль</b>	2/8	30	2
18.	1	<b>Лекция 4.</b> Техника гребли на каноэ. Расположение гребца в лодке. Цикл движений. Фазы цикла. Цель действий гребца в отдельные фазы цикла.		31	
19.		<b>Практическое занятие 12.</b> Техника гребли на каноэ. Траектория движения лопасти весла. Работа лопасти в воде. Силы, действующие на весло. Изменение внутрицикловой скорости лодки в цикле гребка.			
20.		<b>Практическое занятие 13.</b> Техника гребли на каноэ. Техника гребли в экипажах. Техника старта. Характерные ошибки в технике гребли на каноэ.			
21.		<b>Семинарское занятие 4.</b> Техника гребли на каноэ. <b>Четвертый текущий контроль</b>	2/8	39	2
22.	1	<b>Лекция 5.</b> Техника гребли на байдарках (Тема 11). Эволюция техники гребли. Цикл движений гребца. Фазы цикла, смысловое значение. Траектория движения лопасти весла, мощность гребка.		40	
23.		<b>Практическое занятие 14.</b> Техника гребли на байдарках. Особенности техники гребли женщин, особенности техники гребли в командных лодках.			
24.		<b>Практическое занятие 15.</b> Техника гребли на байдарках. Координация работы туловища, рук, плечевого пояса, весла. Характерные ошибки в технике гребли на байдарках.			
25.		<b>Семинарское занятие 5.</b> Техника гребли на байдарках. <b>Первый рубежный контроль</b>	2/10!	50	2
26.	1	<b>Практическое занятие 16.</b> Классификация, систематика и терминология в гребном спорте.		51	
27.		<b>Практическое занятие 17.</b> Классификация, систематика и терминология в гребном спорте.			
28.		<b>Практическое занятие 18.</b> Единая всероссийская спортивная классификация и ее связь с программами физического воспитания.			
29.		<b>Семинарское занятие 6.</b> Единая всероссийская спортивная классификация и ее связь с		59	

		программами физического воспитания. Классификация, систематика и терминология. <b>Пятый текущий контроль</b>	3/8		
30.	1	<b>Практическое занятие 19.</b> Техника безопасности при занятиях гребным спортом.		60	
31.		<b>Практическое занятие 20.</b> Техника безопасности при занятиях гребным спортом.			
32.		<b>Практическое занятие 21.</b> Организация спасательной службы на гребных базах.			
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	2
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

Дополнительный модуль (первый семестр)			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Контрольная работа. Анализ выступления Советских гребцов на Олимпийских Играх (избранный вид гребли).	10
2	По расписанию преподавателя	Письменная работа на тему: Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	5
3	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Общие основы техники гребного спорта.	10
4	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Техника гребли на народных лодках.	5
5	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Техника гребли в избранном виде гребного спорта.	10
	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Характерные ошибки в технике гребли в фазах гребка на этапах ее совершенствования. Причины следствия и пути исправления (избранный вид гребли)	10

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**  
Теория и методика избранного вида спорта (гребной спорт)

1 курс 2 семестр

Очная форма

(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

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

Второй семестр					
1.		<b>Практическое занятие 22.</b> НИР в учебном процессе. Организация научной работы студентов.			
2.	1	<b>Практическое занятие 23.</b> Организация научной работы студентов. Методы исследования.		1	
3.		<b>Практическое занятие 24.</b> Тематика исследований преподавателей кафедры, планирование НИР.			
4.		<b>Практическое занятие 25.</b> Тематика исследований студентов, планирование НИР. Изучение и анализ научно-методической литературы.			
5.		<b>Практическое занятие 26.</b> Выбор темы курсовой, квалификационной работы. Виды работ, постановка цели, задач, определение методов и организации исследования. <b>Первый текущий контроль</b>	2/8	9	4
6.	1	<b>Лекция 6.</b> Организация и формы проведения занятий в гребном спорте.		10	
7.		<b>Практическое занятие 27.</b> Организация и формы проведения занятий в гребном спорте.			
8.		<b>Практическое занятие 28.</b> Организация и формы проведения занятий в гребном спорте.			
9.	1	<b>Практическое занятие 29.</b> Урок как основная форма занятий. Структура урока.		11	
10.		<b>Практическое занятие 30.</b> Урок как основная форма занятий. Разработка конспекта подготовительной части урока. Учебная практика по проведению разминки. <b>Второй текущий контроль</b>	2/8	19	4
11.	1	<b>Семинарское занятие 7.</b> Урок как основная форма занятий. Учебная практика по проведению подготовительной части занятия.		20	2
12.	1	<b>Практическое занятие 31.</b> Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок в гребном спорте.		21	
13.		<b>Практическое занятие 32.</b> Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок.			2
14.	1	<b>Лекция 1.</b> Правила соревнований по академической, народной и прибрежной гребле.		22	
15.		<b>Практическое занятие 34.</b> Правила соревнований в гребле на байдарках и каноэ.			
16.		<b>Практическое занятие 35.</b> Правила соревнований по гребному слалому.			
17.		<b>Практическое занятие 36.</b> Правила соревнований в видах гребного спорта (учебная практика).			
18.		<b>Практическое занятие 37.</b> Гребные базы и			

		станции для занятий гребным спортом. Требования к акватории.			
19.		<b>Практическое занятие 38.</b> Гребные базы и станции для занятий гребным спортом. Требования к акватории.			
20.	1	<b>Практическое занятие 39.</b> Гребные бассейны и гребные каналы.		22	
21.		<b>Практическое занятие 40.</b> Гребные бассейны и гребные каналы.			
22.		<b>Практическое занятие 41.</b> Современное состояние гребного спорта (итоги года).			
23.		<b>Практическое занятие 42.</b> Современное состояние гребного спорта.			2
24.	1	<b>Практическое занятие 43.</b> Основы развития физических качеств: выносливость, сила, быстрота.		24	
25.		<b>Практическое занятие 44.</b> Основы развития физических качеств: выносливость, сила, быстрота.			
26.		<b>Практическое занятие 45.</b> Основы развития физических качеств: выносливость, сила, быстрота.			
27.	1	<b>Практическое занятие 46.</b> Основы развития физических качеств: гибкость, ловкость, координация движений. Техничко-тактические возможности в избранном виде гребного спорта.		25	
28.		<b>Практическое занятие 47.</b> Основы развития физических качеств: гибкость, ловкость, координация движений.			
29.		<b>Практическое занятие 48.</b> Основы развития физических качеств: гибкость, ловкость, координация движений. <b>Первый рубежный контроль</b>	2/10	35	4
30.	1	<b>Практическое занятие 49.</b> Техника гребли на академических судах. Распашная гребля.		36	
31.		<b>Практическое занятие 50.</b> Техника гребли на академических судах. Распашная гребля.			
32.		<b>Практическое занятие 51.</b> Техника гребли на академических судах. Парная гребля. <b>Третий текущий контроль</b>	2/8	44	2
33.		<b>Практическое занятие 52.</b> Техника гребли на байдарке с балансирами.			
34.		<b>Практическое занятие 53.</b> Техника гребли на байдарке - двойке с инструктором.			
35.		<b>Практическое занятие 54.</b> Техника гребли на байдарке - двойке, одиночке. <b>Четвертый текущий контроль</b>	3/8	52	2
36.		<b>Практическое занятие 55.</b> Техника гребли на каноэ на бону.			
37.		<b>Практическое занятие 56.</b> Техника гребли на			

		каное на катамаране.			
38.		<b>Практическое занятие 57.</b> Техника гребли на каное - двойке с инструктором. <b>Пятый текущий контроль</b>	2/8	60	2
39.		<b>Практическое занятие 58.</b> Техника народной и прибрежной гребли.			
40.		<b>Практическое занятие 59.</b> Техника народной и прибрежной гребли.			
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	50/100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	62

Дополнительный модуль (2 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Правила соревнований (избранный вид гребли)	8
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Современное состояние гребного спорта (избранный вид гребли)	8
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Техника гребли на каное.	8
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Техника гребли на академических судах.	8
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Техника гребли на байдарках.	8
6	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Планирование и организация исследований в гребном спорте. Гипотеза, цель, задачи, методы, организация исследования.	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика избранного вида спорта (гребной спорт)

2 курс 3 семестр

Очная форма

(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

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	
Третий семестр					
1.	1	<b>Лекция 1.</b> Академическая гребля и прибрежная гребля (Итоги года).		1	

2.		<b>Практическое занятие 1.</b> Гребля на байдарках и каноэ (Итоги года).			
3.	1	<b>Лекция 2.</b> Основы методики обучения технике гребли.		2	
4.		<b>Семинарское занятие 2.</b> Основы методики обучения технике гребли. Вопросы для обсуждения: неразрывность обучения и тренировки, фазы формирования двигательного навыка. <b>Первый текущий контроль</b>	2/8	10	
5.		<b>Практическое занятие 2.</b> Особенности процесса обучения детей разного возраста и пола.		10	
6.	1	<b>Практическое занятие 3.</b> Контроль и оценка эффективности обучения. Обучение безопасности. Предупреждение травм.		11	
7.		<b>Практическое занятие 4.</b> Цели, задачи, методы этапов обучения. Методика предупреждения и исправления ошибок.		11	
8.	1	<b>Лекция 3.</b> Обучение технике гребли на судах с уключинным устройством.		12	
9.		<b>Практическое занятие 5.</b> Обучение технике гребли на судах с уключинным устройством. Этап начального разучивания техники гребли.		12	
10.		<b>Практическое занятие 6.</b> Обучение технике гребли на судах с уключинным устройством. Этап углубленного разучивания техники гребли.		12	
11.		<b>Семинарское занятие 2.</b> Обучение технике гребли на судах с уключинным устройством. Вопросы для обсуждения: Методика начального обучения технике гребли. <b>Второй текущий контроль</b>	3/8	20	
12.	1	<b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, применяемые при обучении на неподвижном гребном аппарате и в лодке. Закрепление двигательной структуры на основе закрепления баланса.		21	
13.		<b>Практическое занятие 8.</b> Упражнения, применяемые при обучении на неподвижном гребном аппарате и в лодке. Формулировка частных задач под специально-подготовительные упражнения.		21	
14.		<b>Практическое занятие 9.</b> Взаимосвязь обучения на парных и распашных лодках. Основные ошибки, причины и способы их исправления.		21	
15.		<b>Практическое занятие 10.</b> Взаимосвязь обучения на парных и распашных лодках. второстепенные ошибки в технике гребли, причины возникновения и способы их		21	



		исправления.			
16.	1	<b>Практическое занятие 11.</b> Планирование и организация исследований в гребном спорте (курсовые и квалификационные работы). Общие положения по написанию курсовых и квалификационных работ.		22	
17.		<b>Практическое занятие 12.</b> Планирование и организация исследований в гребном спорте (курсовые и квалификационные работы). Требования к структуре и содержанию курсовых и квалификационных работ. <b>Третий текущий контроль</b>	2/8	30	12
18.		<b>Практическое занятие 13.</b> Планирование и организация исследований в гребном спорте (курсовые и квалификационные работы). Требования к оформлению квалификационной работы.		30	
19.		<b>Практическое занятие 14.</b> Технологии изучения, рецензирования, реферирования и составления аннотаций. Изучение и анализ литературных источников.		30	
20.		<b>Практическое занятие 15.</b> Технологии изучения, рецензирования, реферирования и составления аннотаций. Методика реферирования литературных источников.		30	
21.		<b>Практическое занятие 16.</b> Технологии изучения, рецензирования, реферирования и составления аннотаций. Требования к оформлению списка использованной литературы.		30	
22.	1	<b>Практическое занятие 17.</b> Понятие о научной проблеме, гипотезе, цели, задачах, методах исследования.		31	
23.	1	<b>Лекция 4.</b> Методы и методики исследований в гребном спорте.		32	
24.		<b>Практическое занятие 18.</b> Методы и методики исследований в гребном спорте. Педагогические методы исследований.		32	
25.		<b>Практическое занятие 19.</b> Методы и методики исследований в гребном спорте. Инструментальные методики исследований в гребном спорте.		32	
26.		<b>Практическое занятие 20.</b> Методы и методики исследований в гребном спорте. Медико-биологические методы исследований в гребном спорте.		32	
27.		<b>Семинарское занятие 3.</b> Методы и методики исследований в гребном спорте. Вопросы для обсуждения: Характеристика приборов срочной информации о рабочей деятельности гребца в		40	12

		лодке (ПТМ-3, ПОУ и др.) <b>Четвертый текущий контроль</b>	2/8		
28.		<b>Практическое занятие 21.</b> Методики исследования общего и специального назначения.		40	
29.		<b>Практическое занятие 22.</b> Методики исследования общего и специального назначения.		40	
30.	1	Практическое занятие 23. Методика получения материала и практическое его применение. <b>Первый рубежный контроль</b>	2/10	51	12
31.		<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка уровня технического мастерства гребцов.			
32.	1	<b>Семинарское занятие 4.</b> Оценка уровня технического мастерства гребцов. Вопросы для обсуждения: выбор оптимальной кривой усилия на рукоятке весла, классическая кривая скорости лодки в цикле гребка. <b>Пятый текущий контроль. Реферат.</b>	2/8	60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	6
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за III семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль (третий семестр)			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Итоги спортивного сезона» (избранный вид гребли).	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика начального обучения технике гребли на судах с уключинным устройством»	10
3	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Разработка фрагмента - конспекта тренировочного занятия (основная часть) по теме: «Методика начального обучения технике гребли на судах с уключинным устройством».	10
4	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Проведение фрагмента тренировочного занятия (основная часть) по теме: «Методика начального обучения технике гребли на судах с уключинным устройством».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методы и методики исследований в гребном спорте»	10

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

2 курс 4 семестр

Очная форма

(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

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	<b>Лекция 5.</b> Отбор юношей и девушек для занятий гребным спортом.		1	
2.		<b>Практическое занятие 25.</b> Отбор юношей и девушек для занятий гребным спортом. Критерии отбора для занятий гребным спортом.		1	
3.		<b>Практическое занятие 26.</b> Отбор юношей и девушек для занятий гребным спортом. Наиболее доступные средства для первоначального отбора юношей и девушек для занятий гребным спортом.		1	
4.		<b>Практическое занятие 27.</b> Отбор юношей и девушек для занятий гребным спортом. Оценка физического развития и прогнозирование полного роста юношей и девушек.		1	
5.	1	<b>Семинарское занятие 5.</b> Отбор юношей и девушек для занятий гребным спортом. <b>Первый текущий контроль</b>	2/8	10	8
6.		<b>Практическое занятие 28.</b> Задачи и планирование учебно-тренировочной работы в ШИСП, колледже, ЛУОР.		11	
7.		<b>Практическое занятие 29.</b> Задачи и планирование учебно-тренировочной работы в ШИСП, колледже, ЛУОР.		11	
8.		<b>Практическое занятие 30.</b> Задачи и планирование учебно-тренировочной работы в ШИСП, колледже, ЛУОР.		11	
9.		<b>Практическое занятие 31.</b> Программно-руководящие документы в работе ШИСП, ЛУОР, ДЮСШ, СДЮШОР. <b>Второй текущий контроль</b>	3/8	19	8
10.	1	<b>Практическое занятие 32.</b> Основы развития физических качеств. Характеристика гребного спорта как вида спортивной деятельности. Требования, предъявляемые гребным спортом к развитию основных физических качеств.		20	

11.		<b>Практическое занятие 33.</b> Основы развития физических качеств. Развитие основных физических качеств средствами общей физической подготовки.		20	
12.		<b>Практическое занятие 34.</b> Целенаправленное и комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка - как метод комплексного развития физических качеств.		20	
13.		<b>Практическое занятие 35.</b> Целенаправленное и комплексное развитие физических качеств. Методы избирательного развития физических качеств. <b>Третий текущий контроль</b>	2/8	28	8
14.		<b>Практическое занятие 36.</b> Методика развития и совершенствования выносливости и силовых качеств средствами специальной подготовки. Развитие общей (аэробной) выносливости.		28	
15.	1	<b>Практическое занятие 37.</b> Методика развития и совершенствования выносливости и силовых качеств средствами специальной подготовки. Развитие специальной (соревновательной) выносливости.		29	
16.		<b>Практическое занятие 38.</b> Методика развития и совершенствования выносливости и силовых качеств средствами специальной подготовки. Развитие силовой выносливости.		29	
17.		<b>Практическое занятие 39.</b> Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств средствами специальной подготовки. <b>Первый текущий контроль.</b>	2/10	39	
18.	1	<b>Лекция 6.</b> Обучение технике гребли на байдарках.		40	
19.		<b>Практическое занятие 40.</b> Обучение технике гребли на байдарках. Этап углубленного разучивания техники гребли на байдарках.		40	
20.		<b>Практическое занятие 41.</b> Обучение технике гребли на байдарках. Этап закрепления двигательного навыка.		40	
21.	1	<b>Лекция 7.</b> Обучение технике гребли на каноэ.		41	
22.		<b>Практическое занятие 42.</b> Обучение технике гребли на каноэ. Этап углубленного разучивания техники гребли на каноэ.		41	
23.		<b>Практическое занятие 43.</b> Обучение технике гребли на каноэ. Этап закрепления двигательного навыка.		41	
24.	1	<b>Практическое занятие 44.</b> Этап совершенствования элементов техники гребли на байдарках. Совершенствование движений в фазе проводки.		42	
25.		<b>Практическое занятие 45.</b> Этап		42	

		совершенствования элементов техники гребли на байдарках. Совершенствование движений в фазе подготовки.			
26.		<b>Практическое занятие 46.</b> Этап совершенствования элементов техники гребли на каное. Совершенствование движений в фазе подготовки.		42	
27.		<b>Практическое занятие 47.</b> Этап совершенствования элементов техники гребли на каное. Совершенствование движений в фазе проводки.		42	
28.		<b>Практическое занятие 48.</b> Этап совершенствования и автоматизации навыков в гребле на байдарках.		42	
29.		<b>Практическое занятие 49.</b> Этап совершенствования и автоматизации навыков в гребле на байдарках. <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/8	50	8
30.		<b>Практическое занятие 50.</b> Этап совершенствования и автоматизации навыков в гребле на каное.		50	
31.		<b>Практическое занятие 51.</b> Этап совершенствования и автоматизации навыков в гребле на каное.		50	
32.		<b>Практическое занятие 52.</b> Методика предупреждения и исправления ошибок в технике гребли на байдарках.			
33.		<b>Семинарское занятие 6.</b> Методика предупреждения и исправления ошибок в технике гребли на байдарках.		51	
34.		<b>Практическое занятие 53.</b> Методика предупреждения и исправления ошибок в технике гребли на каное.		51	
35.	1	<b>Семинарское занятие 7.</b> Методика предупреждения и исправления ошибок в технике гребли на каное.		52	
36.		<b>Практическое занятие 54.</b> Оценка уровня технического мастерства гребцов. Скорости и мощности сегментов тела; снятие веса с банки.		52	
37.		<b>Практическое занятие 55.</b> Оценка уровня технического мастерства гребцов. <b>Пятый текущий контроль.</b>	2/8	60	8
38.		<b>Практическое занятие 56.</b> Организация и проведение водного туризма на гребных судах. Классификация маршрутов водных путешествий; цели водных путешествий на гребных судах.		60	
39.		<b>Практическое занятие 57.</b> Организация и проведение водного туризма на гребных судах. Плавсредства для водного туризма.		60	

40.		<b>Практическое занятие 58.</b> Обеспечение безопасности водных походов.		60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за IV семестр			50/100	100	62

Дополнительный модуль (четвертый семестр)			
№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Отбор юношей и девушек для занятий гребным спортом»	10
2	По расписанию преподавателя	Письменный опрос по теме: «Содержание учебно-тренировочной работы в общеобразовательных специальных учреждениях (ШИСП, ЛУОР).	10
3	По расписанию преподавателя	Письменный опрос по теме: «Основы развития физических качеств».	10
4	По расписанию преподавателя	Контрольная работа по теме: «Обучение технике гребли на байдарках и каноэ» (избранный вид гребли).	10
5	По расписанию преподавателя	Демонстрация типичных ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ» (избранный вид гребли).	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика избранного вида спорта (гребной спорт).

3 курс 5 семестр

Очная форма

(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

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.		<b>Лекция.</b> Общие основы тренировки. Виды подготовки. Средства и методы.			
2.		<b>Методическое занятие.</b> Общие основы тренировки. физическая, техническая, тактическая подготовка. Средства и методы.			
3.		<b>Методическое занятие.</b> Специальная психологическая, интеллектуальная, моральная подготовка. Средства и методы.			

4.		<b>Практическое занятие.</b> Общие основы тренировки. Основные средства тренировки. Собственно-соревновательные упражнения, специально-подготовительные: гребля разной интенсивности с отягощением, гидротормозом и др.			
5.		<b>Практическое занятие.</b> Общие основы тренировки подводящие специально-подготовительные – гребные аппараты, тренажеры, имитация в силовых движениях общеподготовительные упражнения.			
6.		<b><u>1-й текущий контроль.</u> Общие основы тренировки. –ОПРОС.</b>	3/10	10	
7.		<b>Лекция.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Краткие сведения о периодизации. Задачи по этапам подготовки. Направленность. Микроциклы, их классификация по объему и направленности.			
8.		<b>Методическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Методы развития физических качеств в разных периодах тренировки: Построение, содержание. Направленность микроциклов подготовительного и соревновательного периодов.			
9.		<b>Методическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Методика повышения технической подготовленности. Овладение тактикой прохождения гоночных дистанций.			
10.		<b>Методическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Подготовка гребцов в экипажах, по комплектованию экипажу.			
11.		<b>Методическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Оценка состояния тренированности гребцов. Оценка напряженности тренировочного процесса.			
12.		<b><u>2-й текущий контроль.</u> Общие основы тренировки. – ОПРОС.</b>	3/10	20	
13.		<b>Методическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Пути повышения физической подготовленности средствами общей и специальной подготовки.			
14.		<b>Практическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Методика составления плана-конспекта основной части урока. Выбор организационных			

		форм.			
15.		<b>1-й рубежный контроль. Разработка конспекта основной части урока. Защита его. ПИСМЕННАЯ РАБОТА.</b>	5/10	30	
16.		<b>Практическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Проведение тренировочного занятия равномерным методом по общей и специальной подготовки.			
17.		<b>Практическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Проведение тренировочного занятия переменным методом по общей или специальной подготовки.			
18.		<b>3-й текущий контроль. Проведение основной части урока. Учебная практика</b>	5/10	40	
19.		<b>Практическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Проведение тренировочного занятия интервальным методом по общей или специальной подготовки.			
20.		<b>Практическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Проведение тренировочного занятия круговым методом по общей или специальной подготовки.			
21.		<b>Практическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Проведение тренировочного занятия повторным методом по общей или специальной подготовки.			
22.		<b>Практическое занятие.</b> Тренировка в избранном и дополнительном виде гребного спорта. Проведение тренировочного занятия контрольным методом по общей или специальной подготовки.			
23.		<b>4-й текущий контроль. Проведение основной части урока. Учебная практика.</b>	5/10	50	
24.		<b>Лекция.</b> Особенности тренировки юношей в гребном спорте. Анатомо-физиологические особенности, организация и проведение занятий. методы и средства развития физических качеств. содержание подготовки.			
25.		<b>Методическое занятие.</b> Особенности тренировки юношей в гребном спорте. Соотношение ОФП и СФП. Объем, интенсивность нагрузок в круглогодичном цикле. Методы повышения технического мастерства.			



26.		<b>Методическое занятие.</b> Особенности тренировки юношей в гребном спорте. Вопросы педагогического контроля и самоконтроля. Психологическая подготовка.			
27.		<b>Методическое занятие.</b> Особенности тренировки юношей в гребном спорте. Методика развития физических качеств. Психологическая подготовка.			
28.		<b>5-й текущий контроль.</b> Особенности тренировки юношей. <b>ОПРОС</b> по пройденным темам.	3/10	60	
<b>2-й рубежный контроль.</b> Тестирование (УМУ).			5/10	70	
<b>Промежуточный контроль. (ЗАЧЕТ)</b> можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный)				<b>100</b>	
<b>Итого за V семестр.</b>			22/30	<b>100</b>	

51/100

<b>Дополнительный модуль (5 семестр)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1	По расписанию преподавателя	<b>Собеседование на тему:</b> Раскрыть периодизацию круглогодичного цикла тренировки.	<b>7</b>
2	По расписанию преподавателя	<b>Написать Реферат.</b> Раскрыть содержание видов подготовки в гребном спорте.	<b>9</b>
3	По расписанию преподавателя	<b>Контрольная работа.</b> Раскрыть содержание тренировки по развитию выносливости средствами специальной подготовки на втягивающем этапе ПП.	<b>6</b>
4	По расписанию преподавателя	<b>Написать Реферат.</b> Раскрыть содержание средств специальной подготовки гребца.	<b>7</b>
5	По расписанию преподавателя	<b>Написать фрагмент конспект-урока.</b> Основная часть урока. Развитие выносливости средств ОФП в базовом этапе ПП.	<b>9</b>
6	По расписанию преподавателя	<b>Учебная практика.</b> Проведение основного урока. Развитие силовой выносливости круглогодичного метода.	<b>9</b>
7	По расписанию преподавателя	<b>Письменная работа.</b> Средства контроля за общей и специальной физической подготовкой гребцов.	<b>7</b>
8	По расписанию преподавателя	<b>Собеседование на тему:</b> Особенности тренировки юношей в гребном спорте.	<b>6</b>