

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

1 курс 1- 2 семестры

Заочная форма

(на 20\_\_ /20\_\_ учебный год

Базовый модуль					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накopi- тельная «стои- мость»/ балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготов- -ку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Первый, Второй семестры					
1.		<p><b>Семинарское занятие</b> История развития гребного спорта</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение гребных клубов в дореволюционной России. Участие русских гребцов в международных соревнованиях. Всероссийский совет гребных обществ и его роль в развитии гребного спорта в дореволюционной России.</li> <li>2. Гребной спорт после Великой Октябрьской социалистической революции. Роль Всеобуча в развитии гребного спорта в стране.</li> <li>3. Первенство РСФСР, СССР, ВЦСПС в довоенный период.</li> <li>4. Гребля в годы Великой Отечественной войны.</li> <li>5. Гребной спорт в послевоенные годы.</li> <li>6. Выход российских гребцов на международную арену.</li> <li>7. Гребной спорт в странах СНГ.</li> <li>8. Современное состояние гребного спорта в России.</li> <li>9. Количественный и социальный состав занимающихся гребным спортом в нашей стране. Их квалификационный уровень.</li> <li>10. Соотношение сил на международной арене в гребном спорте.</li> </ol>	4/10	6	10
2.		<p><b>Семинарское занятие</b> Правила соревнований по гребному спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Права и обязанности гл.судьи</li> <li>2. Права и обязанности гл.секретаря</li> </ol>	4/10	12	10

		<p>3. Работа судейской стартовой бригады  4. Работа судейской финишной бригады  5. Работа арбитров  6. Работа секретариата  7. Работа наградной группы</p> <p><b>Второй текущий контроль</b></p>			
3.		<p><b>Практическое занятие.</b> История развития гребного спорта  Виды гребных судов и их использование в торговом и военном деле в странах Средиземноморья и Востока в древних и средних веках.  Гребной флот Киевской Руси и его роль в развитии культуры и экономики.</p>	2/6		2
4.		<p><b>Практическое занятие.</b> История развития гребного спорта  Петр I – основатель русского гребного и военноморского флота.  Возникновение гребных клубов в дореволюционной России. Участие русских гребцов в международных соревнованиях. всероссийский совет гребных обществ и его роль в развитии гребного спорта в дореволюционной России.</p>	2/6	2	
5.		<p><b>Практическое занятие.</b> История развития гребного спорта  Возникновение гребных клубов за рубежом. Первые соревнования зарубежных гребцов. Создание международных федераций по гребному спорту. первые Международные соревнования.  Гребной спорт после Великой октябрьской социалистической революции. Роль всеобуча в развитии гребного спорта в стране.</p>	2/6		
6.		<p><b>Практическое занятие.</b> История развития гребного спорта  Первенство РСФСР, СССР, ВЦСПС в довоенном периоде. гребля в годы ВОВ.  Гребной спорт в послевоенные годы. Выход российских гребцов на международную арену.  Гребной спорт в странах СНГ. Современное состояние гребного спорта в России.  Соотношение сил на международной арене в гребном спорте</p> <p><b>Третий текущий контроль</b></p>	2/6		
7.		<p><b>Практическое занятие.</b> Правила соревнований по гребному спорту.  Оформление судейской документации, заявки на участие в соревнованиях, стартовые протоколы, финишная документация, результаты соревнований, отчетной</p>	2/6		2

		документации.			
8.		<b>Практическое занятие.</b> Правила соревнований по гребному спорту. Работа судейских бригад: гл.судьи; главного секретаря, секретариата, старта, финиша, арбитров, судей на отрезках, контрольной комиссии, информатора, обслуживающего персонала. <b>Четвертый текущий контроль</b>	2/6		2
9.		<b>Практическое занятие.</b> Правила соревнований по гребному спорту. Работа представителя команды до соревнований, во время соревнований и после соревнований. разбор ситуаций, возникающих в ходе соревнований. практика судейства соревнований. <b>Рубежный контроль</b>	4/8		
10.		<b>Практическое занятие.</b> Составление сметы расходов на проведение соревнований по гребному спорту. <b>Пятый текущий контроль</b>	4/6		6
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	60
Итоговая сумма баллов за 1-2 семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль (третий, четвертый семестры)			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме занятия № 2	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме занятия № 3	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме занятия № 5	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме занятия № 6	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме занятия № 10	10

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

2 курс 3-4 семестры

Заочная форма

(на 20\_\_ /20\_\_ учебный год)

Базовый модуль					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопи- тельная «стои- мость»/ балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготовк у к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Первый, Второй семестры					
1.		<p><b>Семинарское занятие</b> Основы техники гребли</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о технике и стиле в гребном спорте.</li> <li>2. Фазовый характер движений гребца.</li> <li>3. Основные фазы и их элементы.</li> <li>4. Цикл гребка и его временные характеристики.</li> <li>5. Понятие о темпе и ритме движений.</li> <li>6. Характеристика сил, влияющих на движение лодки.</li> <li>7. Движение лодки и сопротивление водной и воздушной среды.</li> <li>8. Механическая гребная система.</li> </ol> <p><b>Первый текущий контроль</b></p>	2/6	6	10
2.		<p><b>Практическое занятие.</b> Техника гребли на академических судах.</p> <p>Изучение и совершенствование техники гребли на академических судах. Занятие в гребном бассейне и на открытой воде. Посадка в лодку или в гребной аппарат, держание парного и распашного весла, отход от плота и подход к нему. Гребля в учебных и гоночных академических судах. Изучение общей схемы гребка, траектория движения весла за время</p>	2/6	6	10

		одного цикла.			
3.		<b>Практическое занятие.</b> Техника гребли на академических судах. Овладение балансом лодки. Движение рук, ног и туловища и их координации. Увеличение скорости гребка как следствие увеличения скорости массы гребца. Торможение массы гребца в конце гребка за счет упора лопасти весла в воде. Изучение движения весла за время одного цикла. <b>Второй текущий контроль</b>	2/6	6	5
4.		<b>Практическое занятие</b> Техника гребли на байдарках. Оценка техники гребли на основании наблюдений и анализа кино- и видеоматериалов. Анализ действий гребца. Оптимальное изменение усилий на весле во время гребка. Скорость и направление движения массы гребца в целом и отдельных частей тела за гребковый цикл. Силы, действующие на гребца, оптимизация усилий развиваемых гребца на лопасти весла. Оптимизация изменения скорости лодки за цикл гребка.	2/4	6	5
5.		<b>Практическое занятие</b> Техника гребли на каноэ. Расчеты скорости движения лодки и скорости перемещения отдельных звеньев массы гребца во время гребкового цикла по материалам инструментальных методов. <b>Третий текущий контроль</b>	2/4	6	10
6.		<b>Практическое занятие.</b> Методы и методики исследований в гребном спорте. 1. Основные методы исследований, применяемые в гребном спорте. Педагогические, физиологические, врачебные, биомеханические, математические, психологические. 2. Простейшие методы с использованием аппаратуры общего и специального назначения. 3. Постановка эксперимента. 4. Обработка данных исследований.. <b>Четвертый текущий контроль</b>	4/4	30	10
7.		<b>Практическое занятие.</b> Методы исследования Педагогические методы исследований. Психологические методы исследований Медико-биологические методы исследований.	2/4	10	10

8.		<b>Практическое занятие 6.</b> Методы исследования Биомеханические методы исследования. Методы математической статистики. <b>Рубежный контроль</b>	2/6	6	10
9.		<b>Практическое занятие.</b> Комплексное использование методов: биомеханических, врачебных, физиологических, педагогических, психологических, математически, применяемых в гребном спорте с использованием тренажеров общего и специального назначения в гребле академической, гребле на байдарках и каноэ (гребные бассейны, «Концепты-2», блочные устройства для тестирования силовых качеств).	2/6	14	10
10.		<b>Практическое занятие .</b> <b>Пятый текущий контроль</b>	2/4	10	10
Промежуточный контроль (зачет) 3 сем.			22/30	100	
Промежуточный контроль (экзамен) 4 сем.			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3-4 семестр			50/100	100	10

Дополнительный модуль (третий, четвертый семестры)			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Основы техники в гребном спорте	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Техника гребли на академических судах	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Техника гребли на байдарках	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Техника гребли на каноэ	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: Техника гребли гребной слалом	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика избранного вида спорта (гребной спорт)

3 курс 5-6 семестры

Заочная 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	
<b>Пятый, Шестой семестры</b>					
1.		<p><b>Лекция</b> Основы методики обучения технике гребли</p> <p>Этап начального обучения. Общее освоение двигательных навыков гребца, изучение траектории движения весла, измерение скорости движения весла в процессе одного цикла. Упражнения, применяемые при обучении на неподвижном гребном аппарате. Посадка в учебное гребное судно. Освоение схемы движений весла, координация движений, ритм гребли. Элемент баланса в парной и распашной лодке. Совместное приложение сил к веслам. Закрепление достигнутого уровня во взаимодействии гребца с веслом, лодкой и водой; достижение стабильности качества выполняемого движения и устойчивости двигательного навыка.</p>	6/8	30	
2.		<p><b>Практическое занятие</b> Основы методики обучения технике гребли</p> <p>Этап начального обучения. Общее освоение двигательных навыков гребца, изучение траектории движения весла, измерение скорости</p>	6/8	20	

	<p>движения весла в процессе одного цикла. Упражнения, применяемые при обучении на неподвижном гребном аппарате. Посадка в учебное гребное судно. Освоение схемы движений весла, координация движений, ритм гребли. Элемент баланса в парной и распашной лодке. Совместное приложение сил к веслам. Закрепление достигнутого уровня во взаимодействии гребца с веслом, лодкой и водой; достижение стабильности качества выполняемого движения и устойчивости двигательного навыка.</p> <p><b>Первый текущий контроль</b></p>			
3.	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение технике гребли на судах с ключинным устройством</p> <p>Анализ учебно-методической и научной литературы по технике гребли на академических и народных судах, военно-морских ялах. Ознакомление с упражнениями, характерными для этапа начального обучения технике гребли: на тренажерах, в учебных аппаратах, в лодке. Подводящие упражнения на суше и в лодке. Средства, позволяющие увеличить мощность гребка.</p> <p>Разучивание упражнений, способствующих использованию массы тела для увеличения мощности гребка. Приемы сокращения времени нахождения опоры лопастью в воде.</p>	4/8	10	
4.	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение технике гребли на судах с ключинным устройством.</p> <p>Анализ учебно-методической и научной литературы по технике гребли на академических и народных судах, военно-морских ялах. Ознакомление с упражнениями, характерными для этапа начального обучения технике гребли: на тренажерах, в учебных аппаратах, в лодке. Подводящие упражнения на суше и в лодке. Средства, позволяющие увеличить мощность гребка.</p> <p>Разучивание упражнений, способствующих использованию массы тела для увеличения мощности гребка. Приемы сокращения времени нахождения опоры лопастью в воде.</p> <p><b>Второй текущий контроль</b></p> <p><b>Рубежный контроль. Практика</b></p>	6/6	10	
Промежуточный контроль (зачет)		22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 5-6 семестры		50/100	100	10



№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика начального обучения технике гребли на судах с включенным устройством»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика начального обучения технике гребли на безуключинных судах»	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика начального обучения технике гребли в гребном слаломе»	10
4	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Разработка фрагмента-конспекта тренировочного занятия (основная часть) по теме «Методика начального обучения технике гребли на судах с включенным устройством»	10
5	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Разработка фрагмента-конспекта тренировочного занятия (основная часть) по теме «Методика начального обучения технике гребли на безуключинным судах»	10

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

4 курс 7-8 семестры

Заочная 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	
Седьмой, Восьмой семестры					
1.		<b>Семинарское занятие</b> Особенности подготовки юношей и девушек в специальных учебных организациях <b>Первый текущий контроль</b>	4/10	20	
2.		<b>Практическое занятие.</b> Значение УИР в процессе учебных занятий студентов. Характеристика курсовой и квалификационной работы. Этапы выполнения курсовой ,	4/10		

		квалификационной работы. Выбор темы курсовой (квалификационной) работы. Выполнение работы.			
3.		<b>Практическое занятие</b> Изучение, рецензирование, реферирование и составление аннотаций на вновь вышедшие учебно-методические пособия и статьи, освещающие вопросы истории, техники, методики обучения и тренировки в гребном спорте.	4/8		
4.		<b>Практическое занятие</b> Педагогические методы исследований. Психологические методы исследований Медико-биологические методы исследований. Биомеханические методы исследования. Методы математической статистики. <b>Второй текущий контроль</b>	4/10		
5.		<b>Практическое занятие</b> Изучение методов отбора. Инструментальные методы: измерение высоты анатомических точек над полом, измерение обхватов, определение площади поверхности тела и его сегментов, определение состава массы тела (веса), определение подвижности в суставах. Специфические методы: методика О.Попеску, степ-тест PWC-170). Гарвардский степ-тест.	4/10		
6.		<b>Практическое занятие</b> Освоение методов отбора. Инструментальные методы: измерение высоты анатомических точек над полом, измерение обхватов, определение площади поверхности тела и его сегментов, определение состава массы тела (веса), определение подвижности в суставах. <b>Третий текущий контроль</b>	4/10		
7.		<b>Практическое занятие</b> Специфические методы: методика О.Попеску, степ-тест PWC-170). Гарвардский степ-тест. <b>Рубежный контроль</b>	4/12		
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 7-8семестры			50/100	100	62

Дополнительный модуль (четвертый семестр)			
№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме № 1	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме № 2	10

3	По расписанию преподавателя	Реферат по теме № 4	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат по теме № 5	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме № 6	10