

## ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### Технологии спортивной тренировки в ИВС (Гребной спорт)

ОП по направлению 49.03.01 (62) Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики гребного спорта

3 курс 6 семестр **очная формы обучения**(на 20.../20...уч. год)

<i>Дисциплина группы Б</i>					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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	2	<b>Лекция №1</b> Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (гребной спорт). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки.		2	
2		<b>Семинарское занятие №1</b> Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (гребной спорт). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки.		2	4
3	2	<b>Лекция № 2</b> Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (гребной спорт). Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта.		4	
4		<b>Семинарское занятие № 2</b> Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (гребной спорт). Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в академической гребле		4	20
5		<b>Практическое занятие № 1</b> Классификация и		12	

		техника специально-подготовительных упражнений (в академической гребле)			
6		<b>Практическое занятие № 2</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений (в гребле на байдарках) <b>Первый текущий контроль</b>		4	
7		<b>Практическое занятие №3</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений		4	
8		<b>Практическое занятие № 4</b> Основные средства тренировки собственно-соревновательные упражнения. <b>Второй текущий контроль</b>		20	
9		<b>Практическое занятие № 5</b> Этап начальной спортивной подготовки (содержание, средства, методы, организационные формы). <b>Третий текущий контроль</b>	2/8	28	
10		<b>Практическое занятие № 6</b> Этап начальной спортивной подготовки (содержание, средства, методы, организационные формы).		28	
11		<b>Практическое занятие № 7</b> Этап углубленной спортивной подготовки (содержание, средства, методы, организационные формы). <b>Четвертый текущий контроль</b>	2/8	36	
12	2	<b>Лекция № 3</b> Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объем, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика)		38	
13		<b>Семинарское занятие № 3</b> Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объем, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика)		38	20
14		<b>Практическое занятие № 9</b> Определение нагрузки по величинам объема на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах..		38	
15		<b>Практическое занятие №10</b> Определение нагрузки по величинам объема на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.		38	
16		<b>Практическое занятие №11</b> Определение нагрузки по величинам интенсивности на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.		38	
17		<b>Практическое занятие №12</b> Определение нагрузки по направленности воздействия: общие и избирательные на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.		38	
18		<b>Практическое занятие №13</b> Определение нагрузки по характеру деятельности:		38	

		тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.			
19		<b>Практическое занятие № 14</b> Определение нагрузки по динамике: волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах. <b>Первый рубежный контроль</b>	2/10	48	
20	2	<b>Практическое занятие № 15</b> Технология учёта в спортивной тренировке.		50	
21	2	<b>Практическое занятие №16</b> Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный)		52	
22		<b>Лекция № 4</b> Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта).		52	10
23		<b>Семинарское занятие № 5</b> Физическая подготовка в гребном спорте.		52	10
24		<b>Практическое занятие №17</b> Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта.		52	
25		<b>Практическое занятие №18</b> Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта.		52	
26		<b>Практическое занятие № 20</b> Системы отбора в избранном виде спорта. <b>Пятый текущий контроль</b>	2/8	60	
<b>2 рубежный контроль(УМУ) - тестирование</b>			5/10	70	
<b><u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 6 семестра)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 6 семестре</b>			22/30	100	5
<b>Итоговая сумма баллов за 6 семестр</b>			50/100	100	54

<b><u>Дополнительный модуль(бсеместр)</u></b>		
<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество баллов</b>
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Классификация специально-подготовительных упражнений в академической гребле»	10
По расписанию Преподавателя	Реферат на тему: «Классификация специально-подготовительных упражнений в байдарке»	10
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Классификация специально-подготовительных упражнений в каноэ»	10
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Классификация специально-подготовительных упражнений в гребном слаломе»	10

По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Моделирование и отбор в ИВС»	10
	ИТОГО БАЛЛОВ	50

### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ.

Виды контроля:

Шестой семестр

#### Первый текущий контроль – ОПРОС

1. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
2. Развитие специальной выносливости. Средства и методы.
3. Развитие максимальной выносливости. Средства и методы.
4. Развитие разновидностей силы гребцов средствами ОФП и СФП.
5. Развитие взрывной силы средствами ОФП и СФП.
6. Развитие скоростной силы средствами ОФП и СФП.
7. Развитие силовой силы средствами ОФП и СФП.
8. Развитие скоростно-силовых силы средствами ОФП и СФП.
9. Развитие быстроты средствами ОФП и СФП.
10. Развитие координации движений средствами ОФП и СФП.

Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10
- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 балл – 2 правильных ответов из 10

#### Второй текущий контроль – ОПРОС

1. Классификация специально-подготовительных упражнений
2. Классификация физических упражнений по форме (по степени сходства с соревновательными упражнениями)
3. Классификация физических способностей
4. Задачи спортивных и подвижных игр для гребцов.
5. Значение упражнений на растягивание и расслабление для гребцов.
6. Упражнения общеразвивающего характера на растягивание, расслабление.
7. Упражнения общеразвивающего характера на быстроту и координацию движений.
8. Упражнения общеразвивающего характера на силу.
9. Упражнения общеразвивающего характера на выносливость.
10. Кроссовая подготовка, лыжи, спортивные, подвижные игры, эстафеты.

Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10

- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 баллов – 2 правильных ответов из 10

### **Третий текущий контроль – ОПРОС**

1. Основные средства тренировки
2. Собственно-соревновательные упражнения.
3. Моральная и специальная психологическая подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Организация и проведение занятий по технической подготовке.
6. Тактическая подготовка.
7. Организации и проведение занятий по тактической подготовке.
8. Интеллектуальная подготовка.
9. Организация и проведение занятий по интеллектуальной подготовке.
10. Методика проведения занятий в группах начальной подготовки.

#### Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10
- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 баллов – 2 правильных ответов из 10

### **Четвертый текущий контроль – ОПРОС**

1. Этапы спортивной подготовки
2. Этап начальной спортивной подготовки.
3. Этап спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах
4. Этап спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования
5. Характеристика и компоненты нагрузки в группах начальной подготовки.
6. Характеристика и компоненты нагрузки в группах учебно-тренировочных
7. Характеристика и компоненты нагрузки в группах спортивного совершенствования.
8. Контроль и учет спортивной тренировки в группах начальной подготовки.
9. Контроль и учет в группах учебно-тренировочных.
10. Контроль и учет в группах спортивного совершенствования.

#### Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10
- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 баллов – 2 правильных ответов из 10

### **Первый рубежный контроль**

Проводится в виде экспресс-опроса и собеседования по темам раздела. По каждому разделу преподаватель предлагает не менее 1 вопроса.

1. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
2. Развитие специальной выносливости. Средства и методы.
3. Классификация специально-подготовительных упражнений
4. Классификация физических способностей
5. Кроссовая подготовка, лыжи, спортивные, подвижные игры, эстафеты.
6. Основные средства тренировки
7. Собственно-соревновательные упражнения.
8. Техническая подготовка.
9. Тактическая подготовка.
10. Интеллектуальная подготовка.
11. Методика проведения занятий в группах начальной подготовки.
12. Методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах подготовки.
13. Методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования.
14. Этапы спортивной подготовки
15. Характеристика и компоненты нагрузки в группах начальной подготовки.
16. Характеристика и компоненты нагрузки в группах учебно-тренировочных
17. Характеристика и компоненты нагрузки в группах спортивного совершенствования.
18. Контроль и учет спортивной тренировки в группах начальной подготовки.
19. Контроль и учет в группах учебно-тренировочных.
20. Контроль и учет в группах спортивного совершенствования.

### **Пятый текущий контроль – ОПРОС**

1. Понятие спортивного отбора.
2. Система спортивного отбора в гребном спорте.
3. Назначение, задачи спортивного отбора.
4. Виды спортивного отбора.
5. Основные факторы учета и контроля при отборе.
6. Методические основы начального отбора.
7. Критерии оценки физического развития при отборе в гребном спорте.
8. Значение показателей физического развития.
9. Учет показателей физического развития гребцов.
10. Организация начального отбора.

Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10
- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 баллов – 2 правильных ответов из 10

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**  
**Технологии спортивной тренировки в ИВС (Гребной спорт)**

ОП по направлению 49.03.01 (62) Физическая культура  
 Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта  
 Кафедра теории и методики гребного спорта

4 курс 7 семестр очная формы обучения (на 20.../20...уч. год)

<i>Дисциплина группы Б</i>					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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	2	<b>Лекция № 5</b> Физическая подготовка (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств)		2	
2		<b>Семинарское занятие № 5</b> Физическая подготовка в гребном спорте.		2	20
3		<b>Практическое занятие № 1</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений (в академической гребле)	2/8	12	
4	2	<b>Практическое занятие № 2</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений (в гребле на байдарках)		12	
5		<b>Практическое занятие № 3</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений ( в гребле на каноэ) <b>Первый текущий контроль</b>		10	
6		<b>Практическое занятие № 4</b> Основные средства тренировки собственно-соревновательные упражнения.	3/8	20	
7	2	<b>Практическое занятие № 5</b> Этап начальной спортивной подготовки (содержание, средства, методы, организационные формы).		22	
8		<b>Практическое занятие № 6</b> Этап начальной спортивной подготовки (содержание, средства, методы, организационные формы).		22	
9		<b>Практическое занятие № 7</b> Этап углубленной спортивной подготовки (содержание, средства, методы, организационные формы).	2/8	30	

10		<b>Практическое занятие № 8</b> Этап углубленной спортивной подготовки (содержание, средства, методы, организационные формы). <b>Второй текущий контроль</b>		30	
11		<b>Практическое занятие № 9</b> Определение нагрузки по величинам объема на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.	2/8	38	
12	2	<b>Лекция № 6</b> Техническая подготовка в гребном спорте (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники и методика технической подготовки)		40	
13		<b>Семинарское занятие № 6</b> Техническая подготовка в гребном спорте. <b>Третий текущий контроль</b>		40	20
14		<b>Практическое занятие № 10</b> Совершенствование техники выполнения фазы начала гребка.		40	
15		<b>Практическое занятие № 11</b> Совершенствование техники фазы начала гребка.		40	
16		<b>Практическое занятие №12</b> Совершенствование техники выполнения фазы проводки гребка.		40	
17		<b>Практическое занятие №13</b> Совершенствование техники выполнения фазы проводки гребка.			
18		<b>Практическое занятие №14</b> Совершенствование техники выполнения фазы проводки гребка.		40	
19		<b>Практическое занятие №15</b> Совершенствование техники выполнения фазы конца гребка.		40	
20		<b>Практическое занятие №16</b> Совершенствование техники выполнения фазы конца гребка.		40	
21		<b>Практическое занятие №17</b> Совершенствование техники выполнения фазы подготовке.		40	
22		<b>Практическое занятие №18</b> Совершенствование техники выполнения фазы подготовке.		40	
23		<b>Практическое занятие №19</b> Совершенствование техники выполнения цикла гребка. <b>Четвертый текущий контроль</b>	2/10	50	
24		<b>Лекция № 9</b> Содержание и структура тренировочных микроциклов в гребном спорте (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы)		52	
25		<b>Семинарское занятие № 7</b> Тактическая подготовка в гребном спорте.		52	10
26		<b>Практическое занятие №11</b> Определение нагрузки по величинам интенсивности на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах		52	2



27	<b>Практическое занятие №12</b> Определение нагрузки по направленности воздействия: общие и избирательные на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах. <b>Пятый текущий контроль</b>	2/8	6	2
<b>2 рубежный контроль(УМУ) - тестирование</b>		5/10	70	
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 7 семестра) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7 семестре</b>		<b>22/30</b>	<b>100</b>	<b>6</b>
<b>Итоговая сумма баллов за 7 семестр</b>		<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>54</b>

<b><i>Дополнительный модуль(7 семестр)</i></b>		
<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество баллов</b>
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития взрывной силы»	10
По расписанию Преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития абсолютной силы»	10
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития специальной выносливости»	10
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития быстроты»	10
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития координации движений»	10
<b>ИТОГО БАЛЛОВ</b>		<b>50</b>

### **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ.**

Виды контроля:  
Седьмой семестр.

#### **Первый текущий контроль – ОПРОС**

1. Требования к уровню развития основных физических качеств в академической гребле
2. Требования к уровню развития основных физических качеств в гребле на каноэ и байдарке
3. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию специальной выносливости.
4. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию специальной выносливости.
5. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию силовой выносливости.

6. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию скоростной выносливости.
7. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию общесиловых качеств
8. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию скоростно-силовых качеств.
9. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию гибкости и растягивания.
10. Упражнения общеразвивающего характера на суше, содействующие развитию ловкости и координации движений.

Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10
- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 балл – 2 правильных ответов из 10

**Второй текущий контроль – ОПРОС**

1. Основные средства тренировки.
2. Собственно соревновательные упражнения
3. Этап начальной спортивной подготовки (содержание, организационные формы)
4. Этап спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах (содержание, организационные формы)
5. Этап начальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования (содержание, организационные формы)
6. Средства и методы тренировки в группах начальной подготовки.
7. Средства и методы тренировки в группах учебно-тренировочной подготовки.
8. Средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
9. Определение нагрузки по величине объема на тренировочном занятии в недельном цикле.
10. Определение нагрузки по величине объема на тренировочном занятии в месячном и годовом цикле.

Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10
- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 балл – 2 правильных ответов из 10

**Третий текущий контроль – ОПРОС**

1. Техническая подготовка в гребном спорте (основные понятия, задачи)

2. Тактическая подготовка в гребном спорте (основные понятия, задачи)
3. Психологическая подготовка в гребном спорте (основные понятия, задачи)
4. Общефизическая подготовка в гребном спорте (основные понятия, задачи)
5. Специальная подготовка
6. Понятие микроцикл
7. Понятие мезоцикл
8. Понятие макроцикл
9. Характеристика базового мезоцикла
10. Характеристика соревновательного мезоцикла

Критерии оценки:

- 9 баллов – 10 правильных ответов из 10
- 8 баллов – 9 правильных ответов из 10
- 7 баллов – 8 правильных ответов из 10
- 6 баллов – 7 правильных ответов из 10
- 5 баллов – 6 правильных ответов из 10
- 4 баллов – 5 правильных ответов из 10
- 3 баллов – 4 правильных ответов из 10
- 2 баллов – 3 правильных ответов из 10
- 1 баллов – 2 правильных ответов из 10

#### **Четвертый текущий контроль**

**Техника гребли на академических судах.** Демонстрация техники парной и распашной гребли в гребном бассейне и открытой воде.

Критерии оценки:

- 2 балла - выполнение упражнений с ошибками в основе техники, но с сохранением баланса лодки
- 3 балла - выполнение упражнений с ошибкой в основе техники
- 4 балла - выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники
- 5 баллов - выполнение упражнений с ошибкой в основном звене техники
- 6 баллов - выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники
- 7 баллов - выполнение упражнений с незначительной ошибкой в деталях техники
- 8 баллов - выполнение упражнений без ошибок

Типичные ошибки в основном положении гребца в лодке:

1. Неправильная посадка гребца (вес тела падает не на сидельные бугры).
2. Скованность гребца и плохой баланс.
3. Напряженный хват весла.
4. Широкий или узкий хват весла.

Типичные ошибки в начале проводки:

1. Неправильное накручивание весла.
2. «Прострел» (тяга рукоятки начинается после прыжка от подножки).
3. «Большая промашка» в начале гребка.
4. Начало гребка без «промашки» (весло вводится в воду без разгона).

Типичные ошибки в собственно проводке:

1. Наклон туловища в противоположную от уключины сторону.
2. Неровное по глубине ведение лопасти.
3. Неравномерное распределение усилий.

Типичные ошибки в конце проводки:

1. Всплывание лопасти.
2. Остановка туловища в конце гребка (собрание рук с опозданием).
3. Несвоевременное раскручивание лопасти.

Типичные ошибки в безопорном периоде:

1. Резкий подъезд из крайне-заднего положения.
2. Неровное по высоте ведение рукоятки.
3. Остановка и зависание лопасти перед захватом.

**Техника гребли на байдарках.** Демонстрация техники гребли в байдарке-одиночке с балансиrom и байдарке-двойке с инструктором на открытой воде.

Критерии оценки:

3 балла - выполнение упражнений с ошибками в основе техники, но с сохранением баланса

4 балла - выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники

5 баллов - выполнение упражнений с ошибкой в основном звене техники

6 баллов - выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники

7 баллов - выполнение упражнений с незначительной ошибкой в деталях техники

8 баллов - выполнение упражнений без ошибок

Типичные ошибки в основном положении гребца в лодке:

1. Смещение гребца на слайде в лодке (влево, вправо, вперед, назад).
2. Чрезмерное напряжение всех мышц.
3. Широкий и узкий хват весла.
4. Несимметричное расположение кистей на стержне весла.
5. «Просед» в лодке.
6. Чрезмерное сгибание ног в коленях. Чрезмерное разгибание.

Типичные ошибки в начале проводки:

1. Медленное начало гребка (весло вкладывается в воду без разгона).
2. Удар лопастью весла о воду.
3. Чрезмерная «промашка».
4. Неполное погружение лопасти весла в воду.
5. Захват воды далеко от борта.
6. Чрезмерное сжимание кистей.
7. Чрезмерное погружение лопасти весла в воду.

Типичные ошибки в собственно проводке:

1. Прихват на руки.
2. Сгибание кисти во время проводки.
3. Сопровождение гребка взглядом.
4. Подтягивание лопасти весла в конце проводки подмышку.
5. Гребля недовернутой лопастью.
6. Чрезмерное укорочение или удлинение гребца.
7. Нарушение соотношения тянущих и толкающих усилий гребца.

Типичные ошибки в конце проводки:

1. Вынос весла локтем вверх
2. Опускание кисти верхней руки «на колени».
3. Затягивание по времени выноса весла.

**Техника гребли на каноэ.** Демонстрация техники гребли на бону, в каноэ-катамаране. Каноэ-двойке с инструктором на открытой воде.

Критерии оценки:

- 2 балла - выполнение упражнений с ошибками в основе техники, но с сохранением баланса лодки
- 3 балла - выполнение упражнений с ошибкой в основе техники
- 4 балла - выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники
- 5 баллов - выполнение упражнений с ошибкой в основном звене техники
- 6 баллов - выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники
- 7 баллов - выполнение упражнений с незначительной ошибкой в деталях техники
- 8 баллов - выполнение упражнений без ошибок

Типичные ошибки в основном положении гребца в лодке:

1. Неправильное расположение ног (большой или малый угол в колене направляющей ноги, постановка ног слишком широко от осевой линии лодки).
2. Передача веса тела на направляющую ногу.
3. Чрезмерный поворот ног и туловища в сторону рабочего борта.
4. Постановка ног на неправильно подбитую подушку (индивидуально не подогнанную).
5. «Опора» о воду не тыльной стороной лопасти.
6. Слишком узкий и широкий хват весла.
7. Общее закрепощение и зажатость.

Типичные ошибки в начале проводки:

1. Чрезмерно резкий или слабый захват воды.
2. Слишком большой или малый угол накрытия лопасти.
3. Чрезмерная «промашка».
4. Перенос гребцом массы тела на направляющую ногу, а не на весло.
5. Захват воды одними руками.
6. Захват воды веслом, рукоятка которого наклонена к наружному борту.

Типичные ошибки в собственно проводке:

1. Гребля недовернутой лопастью.
2. Нарушение соотношения тянущих и толкающих усилий.
3. «Ручная» гребля без достаточного использования мышц туловища и его массы.
4. Неравномерное распределение усилий.
5. Гребля не полностью или слишком глубоко погруженной лопастью.
6. «Прихват на руку».
7. Опускание локтя толкающей руки.
8. Крен лодки на наружный борт.
9. Отведение таза в сторону наружного борта.

Типичные ошибки в конце проводки:

1. Подседание на бедре опорной ноги.
2. Медленное выполнение конца гребка и подруливания.
3. Отклон туловища назад.
4. Выпрямление туловища после окончания проводки и подруливания (нет «импульса подготовки»).

Ошибки, относящиеся к гребному циклу в целом:

1. Излишнее напряжение мышц.
2. Нерациональный ритм гребли.
3. Гребля с постоянным креном лодки на наружный борт.

**Пятый текущий контроль – ОПРОС**

Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле, мезоцикле, макроцикле.

Критерии оценки:

8 баллов – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

7 баллов – дан полный ответ, изложен литературным языком.

6 баллов – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

5 баллов – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

4 балла – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

3 балла – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### Технологии спортивной тренировки в ИВС (Гребной спорт)

ОП по направлению 49.03.01 (62) Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики гребного спорта

4 курс 8 семестр очная форма обучения (на 20.../20...уч. год)

<i>Дисциплина группы Б</i>					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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	2	Лекция № 9 Содержание и структура тренировочных микроциклов в гребном спорте (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы)		2	
2		<b>Семинарское занятие № 8</b> Содержание и структура тренировочных микроциклов в гребном спорте.		2	20
3	2	<b>Практическое занятие № 1</b> Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена		4	
4		<b>Практическое занятие № 2</b> Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта <b>Первый текущий контроль</b>	2/8	12	
5		<b>Практическое занятие №3</b> Планирование параметров объема и интенсивно-		12	

		сти тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта			
6		<b>Практическое занятие № 4</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта <b>Второй текущий контроль</b>	3/8	20	
7		<b>Практическое занятие № 5</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта		20	
8		<b>Лекция № 10</b> Содержание и структура тренировочных мезоциклов в гребном спорте (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы)		22	
9		<b>Семинарское занятие № 9</b> Содержание и структура тренировочных мезоциклов в гребном спорте.		22	20
10		<b>Практическое занятие № 6</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от типа мезоцикла		22	
11		<b>Практическое занятие №7</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта.		22	
12		<b>Практическое занятие №8</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта			
13		<b>Практическое занятие №9</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта <b>Третий текущий контроль</b>	2/8	30	
14		<b>Практическое занятие №10</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта		30	
15		<b>Практическое занятие №11</b> Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта <b>Четвертый текущий контроль</b>	2/8	38	
16	2	<b>Лекция № 11</b> Содержание и структура тренировочных макроциклов в гребном спорте (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы)		40	
17		<b>Семинарское занятие № 10</b>		40	10

		Содержание и структура тренировочных макроциклов в гребном спорте.			
18		<b>Практическое занятие № 12</b> Определение нагрузки по направленности воздействия: общие и избирательные на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.		40	
19		<b>Практическое занятие № 13</b> Определение нагрузки по характеру деятельности: тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах. <b>Первый рубежный контроль</b>	2/10	50	
20		<b>Практическое занятие № 14</b> Определение нагрузки по динамике: волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.		50	
21		<b>Практическое занятие № 15</b> Технология учёта в спортивной тренировке.		50	
22		<b>Практическое занятие № 16</b> Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный)		50	
23		<b>Лекция № 12</b> Многолетняя спортивная тренировка в гребном спорте (стадия базовой подготовки, стадия максимальной реализации спортивных возможностей, стадия спортивного долголетия). Этапы многолетней подготовки		52	
24		<b>Семинарское занятие № 11</b> Многолетняя спортивная тренировка в гребном спорте. <b>Пятый текущий контроль</b>	2/8	60	10
<b>2 рубежный контроль(УМУ) - тестирование</b>			<b>5/10</b>	<b>70</b>	
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 8 семестра ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 8 семестре</b>			<b>22/30</b>	<b>100</b>	
<b>Итоговая сумма баллов за 8 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>60</b>

<b><u>Дополнительный модуль(8 семестр)</u></b>		
Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в академической гребле »	10



По расписанию Преподавателя	Реферат на тему: «Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в байдарке»	10
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в каноэ»	10
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена»	10
По расписанию преподавателя	Учебная практика: «Многолетняя спортивная тренировка в НВС»	10
<b>ИТОГО БАЛЛОВ</b>		<b>50</b>

### **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ТЕКУЩИМ И РУБЕЖНЫМ КОНТРОЛЯМ.**

Виды контроля:

Восьмой семестр.

#### **Первый текущий контроль – ОПРОС**

Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена.

Критерии оценки:

8 баллов – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

7 баллов – дан полный ответ, изложен литературным языком.

6 баллов – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

5 баллов – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

4 балла – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

3 балла – дан не полный ответ со значительными ошибками.

#### **Второй текущий контроль – ОПРОС**

Содержание и структура тренировочных мезоциклов в гребном спорте (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы)

Критерии оценки:

8 баллов – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

7 баллов – дан полный ответ, изложен литературным языком.

6 баллов – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

5 баллов – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

4 балла – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

3 балла – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Третий текущий контроль – ОПРОС**

Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде гребли.

Критерии оценки:

8 баллов – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

7 баллов – дан полный ответ, изложен литературным языком.

6 баллов – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

5 баллов – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

4 балла – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

3 балла – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Четвертый текущий контроль – ОПРОС**

Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде гребли.

Критерии оценки:

8 баллов – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

7 баллов – дан полный ответ, изложен литературным языком.

6 баллов – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

5 баллов – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

4 балла – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

3 балла – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Пятый текущий контроль – ОПРОС**

Планирование многолетней спортивной тренировки в гребном спорте (задачи, сроки, содержание, периодизация, объемы, интенсивность)

Критерии оценки:

8 баллов – дан полный и развернутый ответ, изложен литературным языком, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

7 баллов – дан полный ответ, изложен литературным языком.

6 баллов – дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

5 баллов – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

4 балла – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

3 балла – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Первый рубежный контроль**

Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле соревновательного периода в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта .

**Оценка (баллы):**

2 – соответствие 4 критериев из 10

3 – соответствие 5 критериев из 10

4 – соответствие 6 критериев из 10

- 5 – соответствие 7 критериев из 10
- 6 – соответствие 8 критериев из 10
- 7 – соответствие 9 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

**Критерии:**

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству серий и повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между повторениями и сериями указанным цели и задачам.
- 9 - соответствие нагрузки возрасту спортсменов.
- 10 - соответствие нагрузки периоду (этапу) подготовки.

**Промежуточный контроль (зачет)**

Проводится в виде ответов на вопросы.

Вопросы к зачету

1. Виды планирования и их характеристика.
2. Перспективный план подготовки гребцов: исходные данные для его разработки.
3. Технология разработки плана спортивной тренировки на год.
4. Периодизация спортивной тренировки гребцов.
5. Переходный период годичного цикла тренировки гребцов.
6. Подготовительный период тренировки, этапы, сроки, содержание.
7. Соревновательный период тренировки, этапы, сроки, содержание.
8. Соотношение ОФП и СФП в тренировке гребцов разного возраста и квалификации.
9. Равномерный метод тренировки.
10. Переменный метод тренировки.
11. Повторный метод тренировки.
12. Интервальный метод тренировки.
13. Соревновательный и контрольный методы тренировки.
14. Особенности тренировки юных спортсменов.
15. Особенности тренировки женщин, занимающихся гребным спортом.
16. Особенности проведения занятий по гребному спорту с лицами среднего и пожилого возраста.
17. Виды подготовки. Тактическая подготовка гребца.
18. Виды подготовки. Психологическая подготовка гребца.
19. Виды подготовки. Физическая подготовка гребца.
20. Виды подготовки. Теоретическая подготовка гребца.

**Критерии оценки:**

- 22 балла – 9 правильных ответов из 20
- 23 балла – 10 правильных ответов из 20
- 24 балла – 11 правильных ответов из 20
- 25 балла – 12 правильных ответов из 20
- 26 балла – 13 правильных ответов из 20
- 27 балла – 14 правильных ответов из 20
- 28 балла – 16 правильных ответов из 20

29 балла – 18 правильных ответов из 20  
30 балла – 20 правильных ответов из 20