

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**

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

**ОП** по направлению **49.04.01. Физическая культура**

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**Кафедра** теории и методики гребного спорта

**4 курс 7-8 семестр**

*заочная форма обучения*

(на **20 /20** уч. год)

<i>Дисциплина группы Б</i>					
<i>Базовый модуль</i>					
<b>№ занятия</b>	<b>Посещаемость /балл</b>	<b>Содержание занятий и виды контроля</b>	<b>Кол-во баллов min/max</b>	<b>Накопительная «стоимость» балл</b>	<b>Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля</b>
<b>Седьмой семестр</b>					
1		<p><b>Семинарское занятие № 1</b> Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки Средства спортивной тренировки. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений (перевороты). Особенности выполнения специально-подготовительных упражнения. Методы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие выносливости, силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая, собственно-силовые качества). Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде.</p>	<b>15/30</b>	30	30
2		<p><b>Семинарское занятие № 2</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в академической гребле. <b>Первый текущий контроль</b></p>	2/6	48	10
3		<p><b>Семинарское занятие № 3</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений на байдарках <b>Второй текущий контроль</b></p>	<b>1/6</b>	42	10

4		<b>Семинарское занятие № 4</b> Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в каное <b>Третий текущий контроль</b>	<b>1/6</b>	36	10
Восьмой семестр					
5		<b>Семинарское занятие № 1</b> Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, характер). Определение нагрузки в ИВС по величинам объёма, интенсивности, по характеру деятельности. Направленность воздействия нагрузки на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах; по величинам интенсивности, по характеру деятельности (тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические). Определение нагрузки в ИВС по динамике (волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая) на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах <b>Четвертый текущий контроль</b>	<b>2/6</b>	54	10
6		<b>Семинарское занятие № 2</b> Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика). Технология планирования. Технология учёта в спортивной тренировки. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный) <b>Рубежный контроль</b>	<b>3/10</b>	64	38
7		<b>Семинарское занятие № 3</b> Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта. Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта.			10
8		<b>Семинарское занятие № 4</b> Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта. Системы отбора в избранном виде спорта <b>Пятый текущий контроль.</b>	<b>2/6</b>	70	10
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</b> по учебному материалу 7-8 семестров может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7-8 семестрах			22/30	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 7-8 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>128 час.</b>

<b>Дополнительный модуль (7-8 семестры)</b>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество баллов</b>
1	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: « Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в академической гребле»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: « Классификация и техника специально-подготовительных упражнений на байдарках»	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: « Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в каноэ»	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: « Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в гребном слаломе»	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: « Методы спортивной тренировки в ИВС»	10
		<b>ИТОГО БАЛЛОВ</b>	<b>50</b>

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

Виды контроля:

Седьмой, Восьмой семестры

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

1. Дидактические принципы обучения технике гребли
2. Фазы формирования двигательного навыка
3. Учебно-вспомогательные аппараты, используемые для обучения в видах гребного спорта, их устройство и применение.
4. Первый этап обучения технике гребли. Цель, задачи, средства, методы.
5. Второй этап обучения технике гребли. Цель, задачи, средства, методы.
6. Третий этап обучения технике гребли. Цель, задачи, средства, методы.
7. Обучение технике выполнения фазы подготовки в цикле гребка.
8. Обучение технике выполнения движений в опорном периоде в цикле гребка.

Критерии оценки

- 2 балла – 2 правильных ответа из 8
- 3 балла – 3 правильных ответа из 8
- 4 балла – 4 правильных ответа из 8
- 5 балла – 5 правильных ответа из 8
- 6 балла – 6 правильных ответа из 8
- 7 балла – 7 правильных ответа из 8
- 8 балла – 8 правильных ответа из 8

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

1. Народная гребля: техника и методика начального обучения.
2. Ошибки в технике выполнения подготовки, причины их возникновения, следствия и способы их исправления.
3. Виды планирования и их характеристика.
4. Перспективный план подготовки гребцов: исходные данные для его разработки.
5. Технология разработки плана спортивной тренировки на год.

6. Периодизация спортивной тренировки гребцов.
7. Переходный период годового цикла тренировки гребцов.
8. Подготовительный период тренировки, этапы, сроки, содержание.
9. Соревновательный период тренировки, этапы, сроки, содержание.
10. Соотношение ОФП и СФП в тренировке гребцов разного возраста и квалификации.
11. Равномерный метод тренировки.
12. Переменный метод тренировки.
13. Повторный метод тренировки.
14. Интервальный метод тренировки.
15. Соревновательный и контрольный методы тренировки.
16. Особенности тренировки юных спортсменов.
17. Особенности тренировки женщин, занимающихся гребным спортом.

### **Третий текущий контроль - ОПРОС**

Классификация и техника специально-подготовительных упражнений (свой вид).

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**

Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объем, интенсивность, характер). определение нагрузки по величине, объему, интенсивности, по характеру деятельности.

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

### **Рубежный контроль**

1. Особенности проведения занятий по гребному спорту с лицами среднего и пожилого возраста.
2. Виды подготовки. Тактическая подготовка гребца.
3. Виды подготовки. Психологическая подготовка гребца.
4. Виды подготовки. Физическая подготовка гребца.
5. Виды подготовки. Теоретическая подготовка гребца.
6. Стадии управления процессом спортивной тренировки.
7. Методы прогнозирования и их использования в гребном спорте.
8. Модель сильнейшего гребца.

9. Модель соревновательной деятельности в гребном спорте.
10. Моделирование соревновательной тактики в планировании тренировочной нагрузки на заключительном этапе подготовки.
11. Учет компонентов тренировочной нагрузки в процессе спортивной тренировки гребцов.
12. Организация и содержание работы в научно-исследовательских институтах.
13. Организация и содержание работы в аспирантуре.
14. Организация и содержание работы в докторантуре.

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

Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, система отбора)

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

### **Промежуточный контроль (зачет)**

1. Особенности проведения занятий по гребному спорту с лицами среднего и пожилого возраста.
2. Виды подготовки. Тактическая подготовка гребца.
3. Виды подготовки. Психологическая подготовка гребца.
4. Виды подготовки. Физическая подготовка гребца.
5. Виды подготовки. Теоретическая подготовка гребца.
6. Стадии управления процессом спортивной тренировки.
7. Методы прогнозирования и их использования в гребном спорте.
8. Модель сильнейшего гребца.
9. Модель соревновательной деятельности в гребном спорте.
10. Моделирование соревновательной тактики в планировании тренировочной нагрузки на заключительном этапе подготовки.
11. Учет компонентов тренировочной нагрузки в процессе спортивной тренировки гребцов.
12. Организация и содержание работы в научно-исследовательских институтах.
13. Организация и содержание работы в аспирантуре.
14. Организация и содержание работы в докторантуре.

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)

по направлению **49.04.01. Физическая культура**

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**Кафедра** теории и методики гребного спорта

5 курс 9 семестр

заочная форма обучения

(на 20 /20 уч. год)

<i>Дисциплина группы Б</i>					
<i>Базовый модуль</i>					
№ 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
Девятый семестр					
1		<b>Семинарское занятие № 1</b> Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств), виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта <b>Контрольная работа</b>	15/30	30	20
2		<b>Семинарское занятие № 2</b> Средства физической подготовки. Методика развития качества общей и специальной выносливости. <b>Первый текущий контроль</b>	1/6	36	6
3		<b>Семинарское занятие № 3</b> Средства физической подготовки. Методика развития силовых качеств. Методика развития взрывной силы <b>Второй текущий контроль</b>	1/6	42	6
4		<b>Семинарское занятие № 4</b> Средства физической подготовки. Методика развития силовых качеств. Методика развития взрывной силы. Средства технической подготовки. Совершенствование техники. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в ИВС), методика технической подготовки в избранном виде спорта. <b>Третий текущий контроль</b>	2/6	48	6
5		<b>Семинарское занятие № 5</b> Средства тактической подготовки в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды), средства и методы, психологические состав-	2/6	54	6

		ляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта. <b>Четвертый текущий контроль</b>			
6		<b>Семинарское занятие № 6</b> Психологическая подготовка в ИВС. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг. Технология определения психологических качеств спортсмена. Мониторинг и диагностика психологических качеств спортсмена. <b>Рубежный контроль</b>	<b>3/10</b>	64	20
7		<b>Семинарское занятие № 7</b> Теоретическая подготовка в ИВС. Средства и методы теоретической подготовки			
8		<b>Семинарское занятие № 8</b> Структура тренировочных микроциклов, мезоциклов, макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование) <b>Пятый текущий контроль. Реферат.</b>	<b>2/6</b>	70	12
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</b> по учебному материалу 9 семестра может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 9 семестре			22/30	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 9 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>76 час.</b>

<b>Дополнительный модуль (9 семестр)</b>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество баллов</b>
1	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития взрывной силы»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития абсолютной силы»	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития специальной выносливости»	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Методика развития быстроты»	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Тактическая подготовка в избранном виде спорта (гребной спорт)»	10
<b>ИТОГО БАЛЛОВ</b>			<b>50</b>

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

Виды контроля:

Девятый семестр

**Контрольная работа.** Письменная работа по составлению плана-графика. Система планирования подготовки спортсменов.

**Задания для контрольной работы**

1. Составить план – график учебно-тренировочной работы для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения;
2. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы НП -1;
3. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы НП-2;
4. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы НП-3;
5. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы УТ-1;
6. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы УТ-2;
7. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы УТ-3;
8. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы УТ-4;
9. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы УТ-5;
10. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы СС-1;
11. Составить план – график учебно-тренировочной работы для группы СС-2

Итоговая сумма баллов складывается исходя из содержания, качества структуры и оформления работы. По результатам выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Критерии оценки:

30 баллов (максимально) - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен аккуратно и в соответствии с предлагаемым образцом.

29 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен в соответствии с предлагаемым образцом.

28 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки.

27 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), уста-



навликает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки и в подборе средств и методов подготовки.

26 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен в соответствии с предлагаемым образцом. Допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки и в подборе средств и методов подготовки. Отсутствует один из видов подготовки.

25 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен с учётом особенностей группы подготовки, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки. Выделены только три вида подготовки: физическая, техническая, тактическая.

24 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен с учётом особенностей группы подготовки, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки. Выделены не все виды подготовки и допущены ошибки в подборе средств и методов.

23 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подби-

рает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен с учётом особенностей группы подготовки, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки. Выделены не все виды подготовки и допущены ошибки в подборе средств и методов. Допущены ошибки в определении количества часов.

22 балла - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен с учётом особенностей группы подготовки, допущены терминологические неточности в формулировке цели или задач подготовки. Выделены не все виды подготовки и допущены ошибки в подборе средств и методов. Допущены ошибки в определении количества часов и распределении учебного материала.

21 балл – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен с учётом особенностей группы подготовки. Отсутствует цель или задачи учебно-тренировочного процесса. План-график составлен неаккуратно.

20 баллов – Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов с учётом особенностей группы подготовки: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен с учётом особенностей группы подготовки. Отсутствует цель или задачи учебно-тренировочного процесса. План-график составлен не в соответствии с предлагаемым образцом.

19 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Раскрывает особенности определения тренировочных целей, отбора учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, не предусматривает корректировку учебного материала. Владеет навыками проектирования годовых учебных планов: формулирует цели и задачи учебно-тренировочного процесса, выделяет виды подготовки, подбирает средства и методы тренировки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график не учи-

тывает особенностей группы подготовки. План-график составлен неаккуратно или не в соответствии с предлагаемым образцом.

18 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор учебного материала (средств), устанавливает последовательность использования учебного материала в тренировочном процессе, выделяет виды подготовки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. Отсутствует цель или задачи учебно-тренировочного процесса. План-график составлен неаккуратно или не в соответствии с предлагаемым образцом.

17 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Определяет тренировочные цели, отбор учебного материала, выделяет виды подготовки, определяет количество часов и распределяет учебный материал по месяцам. План-график составлен не в соответствии с предлагаемым образцом.

16 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Осуществляет отбор учебного материала. Владеет навыками составления учебных планов без учёта особенностей группы подготовки. План-график составлен на 2 месяца, перечислены все виды подготовки и раскрыто их содержание по темам занятий, перечислены и раскрыто содержание тренировочных средств, нагрузка рассчитана по неделям, тренировочным дням и занятиям по видам подготовки.

15 баллов - Владеет знаниями профессиональной терминологии в ИВС. Осуществляет отбор учебного материала. План-график составлен на 2 месяца, перечислены не все виды подготовки, нагрузка рассчитана по неделям по видам подготовки.

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Для очной и заочной форм обучения:

- за текущие контроли – до 50 баллов, из которых 10 баллов за посещаемость;
- за рубежные контроли – 20 баллов (количество контролей – 2, один из них в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – о 30 баллов (формой промежуточного контроля являются сдача экзамена, зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количества баллов (полученных студентом по всем видам контроля по каждой дисциплине) оценке по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	Менее 50
Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
	Зачет			незачет

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:****Технологии спортивной тренировки в ИВС (Гребной спорт)**по направлению **49.04.01. Физическая культура**

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**Кафедра** теории и методики гребного спорта**5 курс 10 семестр***заочная форма обучения*(на **20 /20** уч. год)

<i>Дисциплина группы Б</i>					
<b>Базовый модуль</b>					
<b>№ занятия</b>	<b>Посещаемость /балл</b>	<b>Содержание занятий и виды контроля</b>	<b>Кол-во баллов min/max</b>	<b>Накопительная «стоимость» балл</b>	<b>Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля</b>
1	2	3	4	5	6
<i>Десятый семестр</i>					
17		<b>Семинар 1.</b> Содержание тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта			
18		<b>Семинар 2.</b> Структура тренировочных микроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта. <b>Первый текущий контроль: ОПРОС</b>	<b>4/10</b>	10	6
19		<b>Семинар 3.</b> Содержание тренировочных мезоциклов в ИВС		10	4
20		<b>Семинар 4.</b> Структура тренировочных мезоциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта. <b>Второй текущий контроль: ОПРОС</b>	<b>3/10</b>	20	4
21		<b>Семинар 5.</b> Содержание тренировочных макроциклов в ИВС.	<b>15/30!</b>	50	4
22		<b>Семинар 6.</b> Структура тренировочных макроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в подготовке спортсменов высокой квалификации.		50	6
23		<b>Семинар 7.</b> Многолетняя спортивная тренировка в ИВС (стадия базовой подготовки, стадия максимальной	<b>3/10</b>	60	6

		реализации спортивных возможностей, стадия спортивного долголетия). Этапы многолетней подготовки (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта. <b>Третий текущий контроль: ОПРОС</b>			
24		<b>Семинар 8.</b> Особенности планирования многолетней подготовки в гребном спорте. <b>Четвертый текущий контроль: ОПРОС</b>	<b>3/10</b>	70	6
<b>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН)</b> по учебному материалу 10 семестра может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 10 семестре			22/30	100	36
<b>Итоговая сумма баллов за 10 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>72 час.</b>

<b>Дополнительный модуль (10 семестр)</b>		
<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество баллов</b>
По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Структура микроцикла в подготовительном периоде (Избранный вид спорта)»	10
	Собеседование на тему: «Структура мезоцикла в соревновательном периоде (Избранный вид спорта)»	10
	Собеседование по теме доклада исследовательской работы: «Структура макроцикла в соревновательном периоде (Избранный вид спорта)»	10
	Реферат: «Особенности планирования многолетней тренировки»	10
	Контрольная работа: «Многолетняя спортивная подготовка (олимпийский цикл)»	10
	<b>ИТОГО БАЛЛОВ</b>	

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

Виды контроля:  
Десятый семестр

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

Средства физической подготовки. Методика развития качества общей и специальной выносливости.

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**

Средства физической подготовки. Методика развития силовых качеств. Методика развития взрывной силы.

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**

Средства тактической подготовки в ИВС (основные понятия, цели, задачи, виды)

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**

Средства технической подготовки в ИВС (основные понятия, цели, задачи, компоненты результативности)

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

### **Типовые вопросы для зачета/экзамена**

1. Цель из дачи спортивной тренировки
2. Средства спортивной тренировки
3. Классификация средств спортивной тренировки
4. Принципы спортивной тренировки
5. Методы спортивной тренировки
6. Характеристика методов, направленных на развитие выносливости
7. Характеристика методов, направленных на развитие абсолютной силы
8. Характеристика методов, направленных на развитие взрывной силы
9. Характеристика методов, направленных на развитие силовой выносливости
10. Характеристика методов, направленных на развитие собственно-силовых качеств
11. Характеристика методов, направленных на развитие гибкости
12. Характеристика методов, направленных на развитие ловкости
13. Характеристика методов, направленных на развитие быстроты
14. Характеристика методов, направленных на развитие координации
15. Характеристика и компоненты нагрузки (объем, интенсивность, характер).
16. Способы определения нагрузки по величинам объема
17. Способы определения нагрузки по интенсивности
18. Способы определения нагрузки по характеру деятельности
19. Направленность воздействия нагрузки на тренировочном занятии в недельном цикле
20. Направленность воздействия нагрузки на тренировочном занятии в месячном цикле.
21. Определение нагрузки по динамике волнообразная
22. Определение нагрузки по динамике скачкообразная
23. Определение нагрузки по динамике ступенчатая
24. Определение нагрузки по динамике равномерно-восходящая
25. Определение нагрузки по динамике равномерно-нисходящая
26. Планирование учет и контроль спортивной тренировки (виды, задачи, методика)
27. Технология планирования спортивной тренировки
28. Технология учета спортивной тренировки
29. Технология контроля спортивной тренировки
30. Моделирование в гребном спорте (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики)
31. Структура тренировочных микроциклов
32. Структура тренировочных мезоциклов

33. Структура тренировочных макроциклов
34. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС (стадия базовой подготовки, стадия спортивного долголетия).
35. Этапы многолетней подготовки (определение структура, факторы, влияющие на формирование)