

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (РЕГБИ)**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль):  
**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

Квалификация:  
**Бакалавр**

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Технологии спортивной тренировки в ИВС

**6 семестр**

20\_\_ /20\_\_ уч. 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>Шестой семестр</b>					
1.		Лекция 1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки в регби.			
2.		Лекция 2. Средства и методы спортивной тренировки в регби.			
3.		Практическое занятие 1. Средства и методы спортивной тренировки в регби			
4.		Практическое занятие 2. Средства и методы спортивной тренировки в регби.			
5.		Практическое занятие 3. Средства и методы спортивной тренировки в регби. <b>ТК 1</b>	4/10	10	
6.		Семинарское занятие 1. Средства спортивной тренировки в регби. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (регби).			
7.		Лекция 3. Спортивная тренировка в различных видах регби. Особенности организации тренировки с различным контингентом занимающихся.			
8.		Практическое занятие 4. Спортивная тренировка в различных видах регби. Особенности организации тренировки с различным контингентом занимающихся.			
9.		Практическое занятие 5. Спортивная тренировка в различных видах регби. Особенности организации тренировки с различным контингентом занимающихся.			
10.		Практическое занятие 6. Спортивная тренировка в различных видах регби. Особенности организации тренировки с различным контингентом занимающихся.			
11.		Семинар 2. Спортивная тренировка в различных видах регби. Особенности организации тренировки с различным контингентом занимающихся. ТК -2	4/10	20	
12.		Практическое занятие 7. Особенности развития выносливости в регби-15. Вопросы: 1. Формы проявления выносливости. 2. Механизмы и развития выносливости. 3. Особенности развития выносливости в регби			
13.		Практическое занятие 8. Особенности развития			

		выносливости в регби-13. Вопросы: 1. Формы проявления выносливости. 2. Механизмы и развития выносливости. 3. Особенности развития выносливости в регби			
14.		Практическое занятие 9. Особенности развития выносливости в регби-7. Вопросы: 1. Формы проявления выносливости. 2. Механизмы и развития выносливости. 3. Особенности развития выносливости в регби			
15.		Практическое занятие 10. Особенности развития выносливости в регби с детьми на различных уровнях подготовки. Вопросы: 1. Формы проявления выносливости. 2. Механизмы и развития выносливости. 3. Особенности развития выносливости в регби. <b>ТК -3</b>	4/10	30	
16.		Практическое занятие 11. Особенности развития скоростных способностей в регби-15. 1. Формы проявления скоростных способностей. 2. Механизмы развития скоростных способностей. 3. Особенности развития скоростных регби			
17.		Практическое занятие 12. Особенности развития скоростных способностей в регби-7. 1. Формы проявления скоростных способностей. 2. Механизмы развития скоростных способностей. 3. Особенности развития скоростных способностей в регби			
18.		Практическое занятие 13. Особенности развития скоростных способностей в регби с детьми на различных уровнях подготовки. 1. Формы проявления скоростных способностей. 2. Механизмы развития скоростных способностей. 3. Особенности развития скоростных способностей в регби			
19.		Практическое занятие 14. Особенности развития силовых способностей в регби с детьми различного возраста-15. Вопросы: 1. Формы проявления силовых способностей. 2. Механизмы и развития силовых способностей. 3. Особенности развития силовых способностей в регби.			
20.		Практическое занятие 15. Особенности развития силовых способностей в регби-7. Вопросы:			

		1. Формы проявления силовых способностей. 2. Механизмы и развития силовых способностей. 3. Особенности развития силовых способностей в регби			
21.		Лекция 4. Механизмы и закономерности развития физических способностей в регби (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость).			
22.		Практическое занятие 16. Особенности развития координационных способностей в регби-15. Вопросы: 1. Формы проявления координационных способностей. 2. Механизмы и развития координационных способностей. 3. Особенности развития координационных способностей в регби			
23.		Практическое занятие 17. Особенности развития координационных способностей в регби-13. Вопросы: 1. Формы проявления координационных способностей. 2. Механизмы и развития координационных способностей. 3. Особенности развития координационных способностей в регби			
24.		Практическое занятие 18. Особенности развития координационных способностей в регби-7. Вопросы: 1. Формы проявления координационных способностей. 2. Механизмы и развития координационных способностей. 3. Особенности развития координационных способностей в регби			
25.		Практическое занятие 19. Особенности развития координационных способностей в регби с детьми на различных уровнях подготовки. Вопросы: 1. Формы проявления координационных способностей. 2. Механизмы и развития координационных способностей. 3. Особенности развития координационных способностей в регби. <b>ТК - 4</b>	4/10	40	
26.		Практическое занятие 20. Научно-исследовательская работа студентов. Вопросы: Организация научно-исследовательской работы студентов ВУЗов физической культуры. Тематика исследований. Виды научных работ.	4/10	50	

		Организация проведения педагогического эксперимента. <b>ТК -5</b>			
27.		Практическое занятие 21. Научно-исследовательская работа студентов. Вопросы: Тематика курсовых и квалификационных работ, их структура и содержание. Практика в наблюдении, регистрации и анализе игровой деятельности. <b>РК (каф)</b>	2/10	60	
2 рубежный контроль (ЦОКО) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Цель, задачи, характерные черты спортивное тренировки в регби Средства, методы и принципы спортивной тренировки в регби	10
2	По расписанию преподавателя	Спортивная тренировка в различных видах регби (регби-15, регби-7). Организация спортивной тренировки в сфере детско-юношеского спорта	10
3	По расписанию преподавателя	Особенности развития выносливости в регби. Формы проявления, механизмы развития выносливости	10
4	По расписанию преподавателя	Составление плана проспекта выпускной квалификационной работы. Обоснование темы ВКР. Презентация 1 и 2 глав ВКР	10
5	По расписанию преподавателя	Особенности развития координационных способностей в регби. Формы проявления, механизмы развития	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Технологии спортивной тренировки в ИВС (регби)

7 семестр

20\_\_ /20\_\_ уч. 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
Седьмой семестр					
1		Лекция 1. Основы построения спортивной тренировки в регби. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа			

	микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.			
	Практическое занятие 1. Основы построения спортивной тренировки в регби-15.			
	Практическое занятие 2. Основы построения спортивной тренировки в регби-15.			
	Практическое занятие 3. Основы построения спортивной тренировки в регби-15.			
	Практическое занятие 4. Основы построения спортивной тренировки в регби-15.			
	Семинарское занятие 1. Основы построения спортивной тренировки в регби-15. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. Спортивная форма. <b>ТК -1</b>	4/10	10	
	Лекция №2: Основы построения спортивной тренировки в регби-7. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.			
	Практическое занятие 5. Основы построения спортивной тренировки в регби-7			
	Практическое занятие 6. Основы построения спортивной тренировки в регби-7			
	Практическое занятие 7. Основы построения спортивной тренировки в регби-7			
	Семинарское занятие 2. Основы построения спортивной тренировки в регби-7. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. Спортивная форма. <b>ТК -2</b>	4/10	20	
	Лекция 3. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на начальном уровне подготовки. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.			
	Практическое занятие 8. Основы построения			

	спортивной тренировки в регби детей на начальном уровне подготовки.			
	Практическое занятие 9. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на начальном уровне подготовки.			
	Практическое занятие 10. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на начальном уровне подготовки.			
	Семинар 3. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на начальном уровне подготовки. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. Спортивная форма. <b>ТК - 3</b>	4/10	30	
	Лекция 4. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 1 уровне подготовки. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.			
	Практическое занятие 11. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 1 уровне подготовки.			
	Практическое занятие 12. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 1 уровне подготовки. <b>РК (каф)</b>	2/10	40	
	Практическое занятие 13. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 1 уровне подготовки.			
	Семинарское занятие 4. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 1 уровне подготовки. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. Спортивная форма. <b>ТК - 4</b>	4/10	50	
	Лекция №5: Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 2 и 3 уровнях подготовки. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годовых и многолетних циклов. Спортивная форма. Периоды годового цикла: подготовительный, соревновательный и			

	переходный.			
	Практическое занятие 14. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 2 уровне подготовки.			
	Практическое занятие 15. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 2 уровне подготовки.			
	Практическое занятие 16. Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 3 уровне подготовки.			
	Практическое занятие 17. Основы построения спортивной тренировки в регби на 3 уровне подготовки.			
	Семинар №5: Основы построения спортивной тренировки в регби детей на 2 и 3 уровнях подготовки. Уровни, структура спортивной тренировки: микро-, мезо-, макроструктура. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типа микро и мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. Периоды годичного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. Спортивная форма. <b>ТК - 5</b>	4/10	60	
2 рубежный контроль (ЦОКО) - тестирование		5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)		22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 7 семестр		50/100	100	10

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	<i>«Основы построения спортивной тренировки в регби-15».</i>	10
2	По расписанию преподавателя	<i>«Основы построения спортивной тренировки в регби-7».</i>	10
3	По расписанию преподавателя	<i>«Основы построения спортивной тренировки в уолла-регби».</i>	10
4	По расписанию преподавателя	<i>Основы построения спортивной тренировки в мини-регби».</i>	10
5	По расписанию преподавателя	<i>«Основы построения спортивной тренировки в миди-регби».</i>	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Технологии спортивной тренировки в ИВС (регби)

8 семестр

2017 /2018 уч. год

Базовый модуль					
№ п/п	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
Восьмой семестр					
1.		Лекция 1. Общая характеристика основных видов подготовки в регби			
2.		Практические занятия №1 Техническая подготовка в регби			
3.		Практические занятия №2 Техническая подготовка в регби			
4.		Практические занятия №3 Физическая подготовка в регби			
5.		Практические занятия №4 Физическая подготовка в регби			
6.		Практические занятия №5 Тактическая подготовка в регби			
7.		Практические занятия №6 Психологическая подготовка в регби. <b>ТК - 1</b>	4/10	10	
8.		Практические занятия №7 Психологическая подготовка в регби			
9.		Практические занятия №8 Интеллектуальная и интегральная подготовка в регби			
10.		Практические занятия №9 Интеллектуальная и интегральная подготовка в регби			
11.		Семинарское занятие 1. Общая характеристика основных видов подготовки в регби <b>ТК - 2</b>	4/10	20	
12.		Лекция 2. Особенности спортивного отбора и ориентации в регби			
13.		Практическое занятие 10 Особенности спортивного отбора и ориентации в регби			
14.		Практическое занятие 11. Особенности спортивного отбора и ориентации в регби			
15.		Практическое занятие 12. Особенности спортивного отбора и ориентации в регби			
16.		Семинар 2. Особенности спортивного отбора и ориентации в регби <b>ТК - 3</b>	4/10	30	
17.		Лекция 3. Многолетнее и годовое планирование тренировки в регби			
18.		Практическое занятие 13. Многолетнее и годовое планирование тренировки в регби (стадия базовой подготовки, стадия максимальной реализации спортивных возможностей, стадия спортивного долголетия, этапы многолетней подготовки (определение, структура, факторы, влияющие на			

		формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (регби).			
19.		Практическое занятие 14. Многолетнее и годовое планирование тренировки в регби (стадия базовой подготовки, стадия максимальной реализации спортивных возможностей, стадия спортивного долголетия, этапы многолетней подготовки (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (регби) <b>РК (каф)</b>	2/10	40	
20.		Практическое занятие 15. Мезоцикловое и микроцикловое планирование в регби (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта).			
21.		Семинар №3: Многолетнее и годовое планирование тренировки в регби <b>ТК - 4</b>	4/10	50	
22.		Лекция 4. Контроль и учёт в системе подготовки в регби (значение и виды контроля). Контроль над физической, технической подготовленностью. Основные формы контроля и его организации. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов (значение учета, его виды). Поэтапный, текущий, оперативный учет. Дневник тренировок.			
23.		Практическое занятие 16. Контроль и учёт в системе подготовки в регби			
24.		Семинар №4: Контроль и учёт в системе подготовки в регби. <b>ТК - 5</b>	4/10	60	
2 рубежный контроль (ЦОКО) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	10

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	<i>«Общая характеристика основных видов подготовки в регби (физическая, техническая тактическая)».</i>	10
2	По расписанию преподавателя	<i>Общая характеристика основных видов подготовки в регби (психологическая, интеллектуальная, интегральная)».</i>	10
3	По расписанию преподавателя	<i>Особенности спортивного отбора и проф. ориентации в регби».</i>	10
4	По расписанию преподавателя	<i>Контроль и учет в системе подготовки в регби».</i>	10
5	По расписанию преподавателя	<i>Алгоритм планирования спортивной тренировки в регби»</i>	10

