

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

1 курс 1-2 семестр

заочная форма обучения

(на 20__/20__ учебный год)

Базовый модуль (1-2 семестр)						
№ занятия	посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	кол-во бал.	min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	работа Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	
1 семестр						
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Физические качества и методика их развития в настольном теннисе. Общая физическая подготовка				20
2		Практическое занятие 2. Тема 1. Физические качества и методика их развития в настольном теннисе. Специальная физическая подготовка. ТК № 1: контрольные упражнения по СФП	3/6	6		20
3		Практическое занятие 3. Тема 7. Организация и судейство соревнований в ИВС. Характеристика игры. Правила. ТК № 2. Судейская бригада и процедуры.	2/10	16		20
4		Практическое занятие 4. Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Запись игр.		16		2
5		Практическое занятие 5. Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Запись игр.		16		
2 семестр						
1		Практическое занятие 1. Тема 5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка. Ведение дневника самоконтроля. Методика работы с литературой по курсу ПСС.		16		26
2		Практическое занятие 2. Тема 7. Судейство соревнований по настольному теннису.		16		16

3	2	Практическое занятие 3. Тема 7. Судейство соревнований по теннису.		16	10
4	2	Практическое занятие 4. Тема 7. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.		16	10
5		Практическое занятие 5. Тема 7. Организация и проведение соревнований по теннису. Учебная игра. ТК №3: опрос	2/4	20	
		Контрольная работа 1	15/30!	50	
Итоговая сумма баллов за 1-2 семестры			50/100	50	124

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-спортивное совершенствование (теннис)»

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

2 курс 3-4 семестр

заочная форма обучения

(на **20__/20__** учебный год

Базовый модуль					
№ занятия	посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	Кол-во часов работа
3 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 1 Физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка.		50	22
2		Практическое занятие 2. Тема 1. Специальные физические качества и физическая подготовка в избранном виде спорта. ТК № 4: контрольные упражнения по СФП	2/10	60	22
3	1	Практическое занятие 3. Тема 4. Средства и методы интегральной подготовки.		60	22

4 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 6. Составление фрагмента подготовительной части УТЗ		60	22
2	2	Практическое занятие 2. Тема 6. Составление фрагмента основной части УТЗ.		60	22
3	2	Практическое занятие 3. Тема 6. Виды и формы организации УТЗ. ТК № 5: опрос	4/10	70	22
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3-4 семестр			50/100	100	132

Дополнительный модуль за 1-4 семестр		
Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
По расписанию	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.	10
По расписанию	Письменная работа: фрагмент подготовительной части УТЗ.	10
По расписанию	Письменная работа: «Судейство. Правила игры»	10
По расписанию	Реферат на тему «Организация и проведение соревнований по настольному теннису»	10
По расписанию	Письменная работа: фрагмент основной части УТЗ.	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-спортивное совершенствование (настольный теннис)»

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

3 курс **5-6** семестр

заочная форма обучения

(на **20__/20__** учебный год

Базовый модуль

№ занятия	посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	min/max	«СТОИМОСТЬ» min/max (баллы)	
				Самостоятельная работа	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
5 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Физические качества и физическая подготовка.			22
2		Практическое занятие 2. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства ТК № 1. Контрольные упражнения	2/12	12	22
		Контрольная работа 2	15/30!	42	24
6 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 2. Техника игры и техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства. ТК № 2. Опрос	6/12	54	34
2		Практическое занятие 5. Тема 3. Тактика игры и тактическая подготовка. ТК № 3. Контрольные упражнения	2/16	70	34
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 5-6 семестры			50/100	100	136

Дополнительный модуль за 5-6 семестр		
Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
По расписанию преподавателя	Конспект по обучению технико-тактическим действиям	10
По расписанию преподавателя	Собеседование на тему: «Индивидуальные тактико-технические действия»	10
По расписанию	Письменная работа: отчёт по 5 играм - обследование соревновательной деятельности (шкала экспертных	10

По расписанию	Письменная работа: Положение о соревновании, приказ, смета.	10
По расписанию	Реферат на тему: «Методика обучения техническим приёмам игры»	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-спортивное совершенствование (настольный теннис)»

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

4 курс 7-8 семестр

заочная форма обучения

(на 20__/20__ учебный год

Базовый модуль						
№ занятия	посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал.	min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	работа Кол-во часов
7 семестр						
1		Практическое занятие №1. Тема 4. Средства и методы интегральной подготовки.				12
2		Практическое занятие 1.Тема 6. Организация и проведение УТЗ в группах НП.				12
3		Практическое занятие 2. Тема. 7. Организация и проведение соревнований. ТК№1 . Опрос	4/12	12	12	12
		Контрольная работа 3	15/30!	42	10	10
8 семестр						
1	2	Практическое занятие 1. Тема 1. Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств.		42	8	8
2		Практическое занятие 2. Тема 1. Особенности физической подготовки игроков различного игрового стиля. ТК№2	6/12	54	10	10
3		Практическое занятие 3.Тема 3.. Тактика игры и тактическая подготовка. ТК№3 : контрольные упражнения	2/12	66	14	14

4	Практическое занятие 4.Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Анализ и оценка технико-тактических действий теннисиста.* TKN№4 : письменная работа	1/4	70	16
Промежуточный контроль (зачёт)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 7-8 семестры		50/100	100	94

Дополнительный модуль за 7-8 семестр		
Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
По расписанию	Конспект УТЗ на тему «Физическая подготовка игроков на разных этапах подготовки»	10
По расписанию	Письменная работа «Особенности физической подготовки игроков различного игрового стиля»	10
По расписанию	Отчёт по анализу тестирования физической и технической подготовленности	10
По расписанию	Письменная работа: Содержание и методика контрольных испытаний по интегральной подготовке	10
По расписанию	Письменная работа «Анализ и оценка технико-тактических действий теннисиста» (3 игры)	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-спортивное совершенствование (настольный теннис)»

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

5 курс 9-10 семестр

заочная форма обучения

(на **20__/20__** учебный год

Базовый модуль					
№ занятия	посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал.	«СТОИМОСТЬ»	Кол-во часов
			min/max	min/max (баллы)	работа
1	2	3	4	5	6

9 семестр					
1		Практическое занятие №1. Тема 1.Физические качества и методика их развития в избранном виде спорта. Совершенствование специальных физических качеств.			24
2		Практическое занятие 1.Тема 4. Тактика игры и тактическая подготовка. ТК№1: контрольные упражнения.	4/12	12	26
3		Практическое занятие 2. Тема. 6. Построение спортивной тренировки. Система тренировочных заданий. Составление блока тренировочных заданий различной направленности. ТК№2: Опрос	4/12	24	8
		Контрольная работа 4	15/30!	54	10
10 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 6. Доврачебная помощь при травмах и острых состояниях.		54	8
2		Практическое занятие 2. Тема 6. Контроль тренировочной деятельности. Дневник тренера. Дневник спортсмена. ТК№3: учебная практика	4/12	66	30
3		Практическое занятие 3. Тема 6. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке		66	20
4		Практическое занятие 4.Тема 8. Обследование соревновательной деятельности. Исследование темпа игры.* ТК№4	1/4	70	40
		Промежуточный контроль (диф. зачёт)	22/30	100	
		Итоговая сумма баллов за 9-10 семестры	50/100	100	166

Дополнительный модуль за 9-10 семестр		
Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
По расписанию	Конспект УТЗ на тему: комплексная тренировка	10
По расписанию	Собеседование на тему: «Командные тактико-технические действия».	10
По расписанию	Отчёт по анализу тестирования физической и технической подготовленности	10

По расписанию преподавателя	Реферат на тему: «Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива»	10
По расписанию	Реферат на тему: «Восстановительные средства и мероприятия. Профилактика травматизма»	10

