

Заочная форма обучения  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
Технология спортивной тренировки в ИВС  
VII- VIII семестры

Базовый модуль					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопи- тельная «стои- мость»/ балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Седьмой семестр					
1.		Семинарское занятие 1. Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). 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 (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Контрольная работа.</b>	15/30	30	30
2.		Практическое занятие 1. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	36	10
3.		Практическое занятие 2. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге. <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	42	10
4.		Практическое занятие 3. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте и бодибилдинге. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	10
Восьмой семестр					
5.		Семинарское занятие 1. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика). Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/6	54	10

6.		Практическое занятие 1. Определение нагрузки в ИВС по величинам объёма (тоннаж и количество повторений), интенсивности, направленности воздействия (общие и избирательные), (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах); по величинам интенсивности, по характеру деятельности (тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические, по динамике (волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая) на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах. <b>Рубежный контроль.</b>	3/10	64	38
7.		Практическое занятие 2. Технология планирования. Технология учёта в спортивной тренировки. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный).			10
8.		Практическое занятие 3. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>	2/6	70	10
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за IV курс			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике.	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация специально-подготовительных упражнений в гиревом спорте.	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге.	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методы спортивной тренировки в ИВС»	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Технология спортивной тренировки в ИВС

IX семестр

Базовый модуль					
№ 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.		Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в	15/30	30	20

	избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в различных видах атлетизма, методика технической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды, средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Теоретическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС. <b>Контрольная работа.</b>			
2.	Практическое занятие 1. Методика развития силовых качеств средствами атлетизма. Методика развития взрывной силы (средствами тяжёлой атлетики). <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	36	6
3.	Практическое занятие 2. Методика развития абсолютной силы (средствами пауэрлифтинга). <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	42	6
4.	Практическое занятие 3. Методика развития силовых качеств средствами атлетизма. Методика развития силовой выносливости (средствами гиревого спорта). Методика развития собственно-силовых качеств (средствами бодибилдинга). <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	6
5.	Практическое занятие 4. Совершенствование индивидуальных деталей техники атлетических упражнений. Совершенствование индивидуальных деталей техники рывка штанги. Совершенствование индивидуальных деталей техники толчка штанги. <b>Четвёртый текущий контроль.</b>	2/6	54	6
6.	Практическое занятие 5. Совершенствование индивидуальных деталей техники атлетических упражнений. Совершенствование индивидуальных деталей техники приседаний со штангой. Совершенствование индивидуальных деталей техники жима штанги лёжа. Совершенствование индивидуальных деталей техники тяги штанги. <b>Рубежный контроль.</b>	3/10	64	20
7.	Практическое занятие 6. Совершенствование индивидуальных деталей техники атлетических упражнений. Совершенствование индивидуальных деталей техники толчка гирь (классическое двоеборье). Совершенствование индивидуальных деталей техники толчка гирь по длинному циклу. Совершенствование индивидуальных деталей техники рывка гири. Совершенствование индивидуальных деталей техники позирования: Двойной бицепс, Бицепс сбоку, Двойной бицепс сзади, Трицепс сбоку. Широчайшие мышцы спины спереди, Широчайшие мышцы спины сзади, Пресс и бедро.			
8.	Практическое занятие 7. Тактические варианты в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Теоретическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС. Технология определения	2/6	70	12

	психологических качеств спортсмена. <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>			
Промежуточный контроль (зачёт)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за девятый семестр		50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силы».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития абсолютной силы».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силовой выносливости».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития собственно-силовых качеств».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Тактическая подготовка в избранном виде спорта» (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Технология спортивной тренировки в ИВС

X семестр

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>Десятый семестр</b>					
1.		Семинарское занятие 1. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Содержание и структура тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Содержание и структура тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Многолетняя спортивная тренировка в ИВС (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 (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг)). <b>Контрольная работа.</b>	15/30	30	20
2.		Практическое занятие 1. Планирование	1/6	36	6

		параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг). <b>Первый текущий контроль.</b>			
3.		Практическое занятие 2. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта (гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	42	6
4.		Практическое занятие 3. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от типа мезоцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика). <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	6
5.		Практическое занятие 4. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от типа мезоцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта (пауэрлифтинг). <b>Четвёртый текущий контроль.</b>	2/6	54	6
6.		Практическое занятие 5. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от типа мезоцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта (гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Рубежный контроль.</b>	3/10	64	20
7.		Практическое занятие 6. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг).			
8.		Практическое занятие 7. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта (гиревой спорт, бодибилдинг). <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>	2/6	70	8
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за девятый семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в тяжёлой атлетике».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в гиревом спорте».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в пауэрлифтинге».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации	10

		спортсмена в бодибилдинге).	
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Многолетняя спортивная тренировка в ИВС».	10