

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**«Теория и методика избранного вида спорта (атлетизм)»**

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Программа бакалавриата: Технология спортивной тренировки в ИВС»

Кафедра теории и методики атлетизма

Очная форма обучения

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Технологии спортивной тренировки в ИВС

VI 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
Шестой семестр					
1.	2	Лекция 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.		2	
2.		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.		2	4
3.	2	Лекция 2. 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).		4	
4.		Семинарское занятие 2. Средства спортивной		4	20

		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).			
5.		Практическое занятие 1. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для рывка штанги.		4	
6.		Практическое занятие 2. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для толчка штанги. Первый текущий контроль.	2/8	12	
7.		Практическое занятие 3. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для приседаний со штангой.		12	
8.		Практическое занятие 4. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для жима штанги лёжа и тяги штанги. Второй текущий контроль.	3/8	20	
9.		Практическое занятие 5. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для толчка гирь (классическое двоеборье) и толчка гирь по длинному циклу.		20	
10.		Практическое занятие 6. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для рывка гири. Третий текущий контроль.	2/8	28	
11.		Практическое занятие 7. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для выполнения поз: Двойной бицепс, Бицепс сбоку, Двойной бицепс сзади, Трицепс сбоку.		28	
12.		Практическое занятие 8. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для выполнения поз: Широчайшие мышцы спины спереди, Широчайшие мышцы спины сзади, Пресс и бедро. Четвёртый текущий контроль.	2/8	36	
13.	2	Лекция 3. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС		38	

		(виды, задачи, методика).			
14.		Семинарское занятие 3. 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).		38	20
15.		Практическое занятие 9. Определение нагрузки по величинам объёма: тоннаж и количество повторений (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
16.		Практическое занятие 10. Определение нагрузки по величинам интенсивности (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
17.		Практическое занятие 11. Определение нагрузки по величинам объёма (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
18.		Практическое занятие 12. Определение нагрузки по направленности воздействия: общие и избирательные (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
19.		Практическое занятие 13. Определение нагрузки по характеру деятельности: тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
20.		Практическое занятие 14. Определение нагрузки по динамике: волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах). Первый рубежный контроль.	2/10	48	
21.	2	Практическое занятие 15. Технология учёта в спортивной тренировки.		50	
22.	2	Практическое занятие 16. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный).		52	
23.		Лекция 4. 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).		52	
24.		Семинарское занятие 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей,		52	10

		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).			
25.		Практическое занятие 17. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).		52	
26.		Практическое занятие 18. Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).		52	
27.		Практическое занятие 19. Системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг). Пятый текущий контроль.	2/8	60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за I семестр			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: «Моделирование и отбор в ИВС»	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
Технологии спортивной тренировки в ИВС
VII 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

					подготов ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Седьмой семестр					
1.	2	Лекция 1. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).		2	
2.		Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).		2	20
3.		Практическое занятие 1. Методика развития взрывной силы (средствами тяжёлой атлетики). Первый текущий контроль.	2/8	10	
4.	2	Практическое занятие 2. Методика развития взрывной силы (средствами тяжёлой атлетики).		12	
5.		Практическое занятие 3. Методика развития взрывной силы (средствами тяжёлой атлетики).		12	
6.		Практическое занятие 4. Методика развития абсолютной силы (средствами пауэрлифтинга). Второй текущий контроль.	3/8	20	
7.	2	Практическое занятие 5. Методика развития абсолютной силы (средствами пауэрлифтинга).		22	
8.		Практическое занятие 6. Методика развития абсолютной силы (средствами пауэрлифтинга).		22	
9.		Практическое занятие 7. Методика развития силовой выносливости (средствами гиревого спорта). Третий текущий контроль.	2/8	30	
10.		Практическое занятие 8. Методика развития силовой выносливости (средствами гиревого спорта).		30	
11.		Практическое занятие 9. Методика развития собственно-силовых качеств (средствами бодибилдинга). Четвертый текущий контроль.	2/8	38	
12.	2	Лекция 2. 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).		40	

13.		Семинарское занятие 2. 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).		40	20
14.		Практическое занятие 10. Совершенствование индивидуальных деталей техники рывка штанги.		40	
15.		Практическое занятие 11 Совершенствование индивидуальных деталей техники толчка штанги.		40	
16.		Практическое занятие 12. Совершенствование индивидуальных деталей техники приседаний со штангой.		40	
17.		Практическое занятие 13. Совершенствование индивидуальных деталей техники жима штанги лёжа.			
18.		Практическое занятие 14. Совершенствование индивидуальных деталей техники тяги штанги.		40	
19.		Практическое занятие 15. Совершенствование индивидуальных деталей техники толчка гирь (классическое двоеборье).		40	
20.		Практическое занятие 16. Совершенствование индивидуальных деталей техники толчка гирь по длинному циклу.		40	
21.		Практическое занятие 17. Совершенствование индивидуальных деталей техники рывка гири.		40	
22.		Практическое занятие 18. Совершенствование индивидуальных деталей техники позирования: Двойной бицепс, Бицепс сбоку, Двойной бицепс сзади, Трицепс сбоку.		40	
23.		Практическое занятие 19. Совершенствование индивидуальных деталей техники позирования: Широчайшие мышцы спины спереди, Широчайшие мышцы спины сзади, Пресс и бедро. Первый рубежный контроль.	2/10	50	
24.	2	Лекция 3. 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).		52	
25.		Семинарское занятие 3. 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,		52	10

		гиревой спорт, бодибилдинг).			
26.		Практическое занятие 20. Тактические варианты в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).		52	2
27.		Практическое занятие 21. Технология определения психологических качеств спортсмена (тесты). Пятый текущий контроль.	2/8	60	2
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

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: «Системы отбора в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг)».	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
Технологии спортивной тренировки в ИВС
VIII 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
Восьмой семестр					
1.	2	Лекция 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).		2	
2.		Семинарское занятие 1. Содержание и структура тренировочных микроциклов в ИВС		2	20

		(определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы, примерные программы в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).			
3.	2	Практическое занятие 1. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена.		4	
4.		Практическое занятие 2. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика). Первый текущий контроль.	2/8	12	
5.		Практическое занятие 3. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (пауэрлифтинг).		12	
6.		Практическое занятие 4. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (гиревой спорт). Второй текущий контроль.	3/8	20	
7.		Практическое занятие 5. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (бодибилдинг).		20	
8.	2	Лекция 2. 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).		22	
9.		Семинарское занятие 2. 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).		22	20
10.		Практическое занятие 6. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от типа мезоцикла.		22	
11.		Практическое занятие 7. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле в зависимости от квалификации спортсмена.		22	
12.		Практическое занятие 8. Планирование			

		параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика).			
13.		Практическое занятие 9. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (пауэрлифтинг). Третий текущий контроль.	2/8	30	
14.		Практическое занятие 10. Планирование параметров объёма интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (гиревой спорт).		30	
15.		Практическое занятие 11. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (бодибилдинг). Четвертый текущий контроль.	2/8	38	
16.	2	Лекция 3. 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).		40	
17.		Семинарское занятие 3. 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).		40	10
18.		Практическое занятие 12. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена.		40	
19.		Практическое занятие 13. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (тяжёлая атлетика). Первый рубежный контроль.	2/10	50	
20.		Практическое занятие 14. Планирование параметров объёма интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (пауэрлифтинг).		50	
21.		Практическое занятие 15. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле		50	

		зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (гиревой спорт).			
22.		Практическое занятие 16. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта (бодибилдинг).		50	
23.	2	Лекция 4. 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).		52	
24.		Семинарское занятие 4. 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). Пятый текущий контроль.	2/8	60	10
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

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

