

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (эстетическая гимнастика)

IV курс VIII семестр

Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.01), Пропаганда и СО в сфере ФКиС (Б.3.В.07), Массаж (Б.3.В.10), ЛФК (Б.3.В.11), Организация спортивно-зрелищных мероприятий (Б.3.ДВ.07), Спортивный маркетинг (Б.3.ДВ.08), Детско-юношеский туризм (Б.3.ДВ.08), Акмеология (Б.3.ДВ.09), Рекреационный туризм (Б.3.ДВ.09), Адаптивный спорт (Б.3.ДВ.09), Адаптивная рекреация (Б.3.ДВ.10), Корпоративный спорт (Б.3.ДВ.11), Менеджмент спортивных соревнований (Б.3.ДВ.11), Адаптивное физическое воспитание (Б.3.ДВ.11)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накони- тельная «стои- мость»/ балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготов- ку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Четвёртый семестр					
1	2	Лекция 1. Многолетняя подготовка в ИВС (отбор, структура, содержание и методика работы на различных этапах)		2	
2		Семинар . Многолетняя подготовка в ИВС( отбор, структура, содержание и методика работы на различных этапах) <b>1 текущий контроль -письменный опрос – многолетняя подготовка</b>	4/8	4/10	10
3-5		Практическое занятие 1. Проведение отбора на различных этапах подготовки			
6-8		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на спортивно-оздоровительном этапе			
9-11		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на начальном этапе			
12-14		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на тренировочном этапе			
15-17		Практическое занятие. Методика тренировки гимнасток на этапе совершенствования			
18-19	2	Лекция №11-12. Периодизация спортивной подготовки в ИВС (понятие о спортивной форме и периодизации, структура тренировочного процесса, характеристика макро-, мезо-, микроциклов, методика тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах)		12	
20-21		Семинар №10. Периодизация спортивной подготовки в ИВС( понятие о спортивной	5/10	9/22	10

		форме и периодизации, структура тренировочного процесса, характеристика макро-, мезо-, микроциклов, методика тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах) <b>2 текущий контроль-периодизация спортивной подготовки-письменный опрос</b>			
22-26		Практическое занятие.. Содержание и структура тренировочных микроциклов в эстетической гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).			
27-31		Практическое занятие 2. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена. <b>3 текущий контроль- план-схема микроцикла на определенный период подготовки письменная разработка</b>	3/8	12/30	10
32-33		Практическое занятие.. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в эстетической гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).			
34-36		Практическое занятие 3. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта.			
37-39		Практическое занятие.. Содержание и структура тренировочных макроциклов в эстетической гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).			
40-41		Практическое занятие 4. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта. <b>4 текущий контроль- .план-график тренировочного процесса</b>	3/8	15/38	8
42	2	Лекция №13. Планирование, учет и контроль в ИВС		40	
43		Семинар №11. Планирование, учет и контроль в ИВС <b>5 текущий контроль- показатели комплексного контроля (по заданию преподавателя)</b>	4/10	19/50	
44-48		Практическое занятие 5. Подготовка доклада и презентации к защите квалификационной работы- <b>6 текущий контроль</b>	4/10	23/60	10
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	

Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр	50/100	100	84

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (эстетическая гимнастика)

**3 курс 6 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

Тренажеры в спорте (Б.1.ДВ.01), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная биохимия (Б.3.В.04), Физиология спорта (Б.3.В.05), Маркетинг (Б.3.ДВ.02), Физическая культура (Б.4)

#### 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
1		Семинар №1. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта			
2		Семинар №2. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (эстетическая гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки <b>1 Текущий контроль-реализация принципов спортивной тренировки в эстетической гимнастике – опрос</b>	4/10	4/12	13
3		Семинар №3. Средства спортивной тренировки. Классификация, основные, вспомогательные, реабилитационно-восстановительные <b>2 текущий контроль- средства спортивной подготовки в эстетической гимнастике- письменный опрос</b>	6/15	10/25	

4	1	Семинар №4. Виды подготовки в ИВС (физическая, техническая,) психологической, тактической, теоретической. <b>3 текущий контроль- виды спортивной подготовки в эстетической гимнастике -опрос</b>	6/15	16/40	20
5-6		Семинар №5-6. Виды подготовки в ИВС (психологическая) Психологическая подготовка в ИВС. Средства и методы психологической подготовки. Аутотренинг. Технология определения психологических качеств спортсмена. Мониторинг и диагностика психологических качеств спортсмена <b>4 текущий контроль-виды психологической подготовки –опрос</b> <b>5 текущий контроль –психологические приемы обретения оптимального боевого состояния-опрос</b>	6/15	22/55	5
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30	100	10
		Итоговая сумма баллов за I семестр	50/100	100	96

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (эстетическая гимнастика)

**3 курс 7 семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

<b>Базовый модуль</b>					
№ 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
1		Семинар №1-2. Виды подготовки в ИВС (тактическая, теоретическая, соревновательная) Средства тактической подготовки в ИВС. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды), средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта. Средства и методы теоретической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.			

2		Семинар №3 Основные понятия композиционно-исполнительской подготовки: упражнение, комбинация, Элемент, соединение, компоненты оценки соревновательных комбинаций <b>1 Текущий контроль- тактическая, теоретическая, соревновательная подготовки- опрос</b>	4/10	4/12	13
3		Семинар №4. Характеристика содержания соревновательных программ: элементы трудности, серии элементов, разнообразие, <b>2 текущий контроль- основные понятия композиционно-исполнительской подготовки -письменный опрос</b>	6/15	10/25	
4	1	Семинар №5. Характеристика композиции соревновательных программ; пространственная и временная композиции, принципы композиции, законы художественной выразительности <b>3 текущий контроль- разработка содержания соревновательного упражнения- письменный опрос</b>	6/15	16/40	20
5-6		Семинар №6. Методика составления соревновательных комбинаций.: этапы работы, различные подходы к составлению, методика тренировки соревновательных упражнений <b>4 текущий контроль- анализ видеоматериалов по заданной теме (построения, перестроения, синхронность, и т.п.)</b> <b>Контрольная работа – реферат по теме: «Композиция упражнений в эстетической гимнастике»</b>	6/15  6/15!	22/55  28/70	5
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30	100	10
		Итоговая сумма баллов за I семестр	50/100	100	96