

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная аэробика)

I курс I-2 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
5		Текущий контроль – 1- оценка техники проведения общей разминки	2/6	2/6	
11		Текущий контроль – 2- оценка техники проведения базовых хореографических упражнений аэробики под музыкальное сопровождение.	2/6	4/12	
17		Текущий контроль -3- оценка техники выполнения упражнений группы динамическая сила	2/6	6/18	2
23		Текущий контроль – 4-оценка техники выполнения упражнений статической силы.	2/6	8/24	2
32		Текущий контроль -5- оценка техники выполнения упражнений - прыжков в аэробике. Подведение итогов семестра. Подбор элементов в соревновательные программы аэробики	2/8	10/32	
45		Текущий контроль – 6- оценка умения проводить упражнения специальной физической подготовки.	2/6	12/38	
49		Текущий контроль – 7- оценка техники показательного комплекса аэробики по выбору.	4/8	16/46	
65		Текущий контроль - 8 - оценка техники и исполнительского мастерства показательного комплекса аэробики по выбору	4/8	20/54	
80		Текущий контроль -9- оценка техники соревновательных упражнений аэробики	4/8	24/62	
81		Текущий контроль -10 - сдача нормативов по президентским тестам и специальной	4/8	28/70	

	физической подготовки.			
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год		50/100	100	6
		22/30	100	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

II курс (3-4 семестр)

(на 20 /20 учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
5		Текущий контроль- 1- оценка техники проведения общей разминки с использованием базовых шагов.	2/6	2/6	
11		Текущий контроль -2-- оценка техники проведения хореографической разминки на середине и у станка под музыкальное сопровождение.	2/6	4/12	
17		Текущий контроль -- 3- оценка техники проведения партерной разминки под музыкальное сопровождение.	2/6	6/18	2
23		Текущий контроль –4 - оценка умения проведения комплексов упражнений на развитие физических качеств (по выбору).	2/6	8/24	2
24		Текущий контроль- 5- кафедральный зачет по общей физической подготовке (ОФП)	2/8	10/32	
45		Текущий контроль- 6 - оценка умения обучать базовым элементам начальной подготовки.	2/6	12/38	
49		Текущий контроль- 7 - оценка техники элементов соревновательных программ	4/8	16/46	
65		Текущий контроль- 8 - оценка судейства техники исполнения и артистичности соревновательных комплексов (по выбору )	4/8	20/54	
80		Текущий контроль - 9 - оценка техники соревновательных комплексов (в	4/8	24/62	

		соревновательной деятельности).			
81		Текущий контроль - 10 - сдача нормативов по президентским тестам и специальной физической подготовке.	4/8	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	6
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

III курс (5-6 семестр)

(на 20 /20 учебный год)

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
5		Текущий контроль- 1- оценка умения обучить базовым навыкам (динамическая осанка, отталкивание ногами, приземление).	2/6	2/6	
6-11		Текущий контроль -2-- оценка умения. Проведения комплекса упражнений на развитие физических качеств, используя вспомогательное оборудование.	2/6	4/12	
12-17		Текущий контроль -- 3- -оценка умения составлять показательный номер с элементами гимнастики и аэробики.	2/6	6/18	2
18-23		Текущий контроль –4 - - оценка умения разработать конспект учебно-тренировочного занятия по программе ФК школы.	2/6	8/24	2
24-31		Текущий контроль- 5— кафедральный зачет по специальной физической подготовке (СФП)	2/8	10/32	
32-41		Текущий контроль- 6 -- оценка умения разработать конспект учебно-тренировочного занятия по программе ФК школы	2/6	12/38	

42-49		Текущий контроль- 7 - оценка умения проведения профилирующей технической подготовки в видах соревнований.	4/8	16/46	
50-60		Текущий контроль- 8 - оценка судейства техники исполнения и артистичности и сложности программы соревновательных комплексов (по выбору)	4/8	20/54	
61-62		Методика совершенствования соревновательных программ по номинациям И/М, И/Ж, пары трио, группы, АД, АС.			
63		Текущий контроль - 9 - оценка соревновательных комплексов (в соревновательной деятельности на Чемпионате вузов Санкт-Петербурга)	4/8	24/62	
64		Текущий контроль - 10 -- сдача нормативов по президентским тестам и специальной физической подготовке.	4/8	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	6
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	10

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная аэробика)

VI курс (7 -8 семестр)

(на 20 /20 учебный год)

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
5		Текущий контроль- 1-. - оценка умения практического проведения учебно-тренировочного занятия со спортсменами аэробики.	1/3	1/3	
6		Текущий контроль -2-- - оценка умения	1/3	2/6	

		практического проведения части учебно-тренировочного занятия со спортсменами аэробики.			
14		Текущий контроль -- 3- оценка умения разработки конспекта учебно-тренировочного занятия спортивной аэробике.	1/3	3/9	
15		Текущий контроль --4 - Проведение учебно-тренировочного занятия в соответствии с конспектом.	1/3	4/12	
24		Текущий контроль- 5 -Подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для показательных выступлений и шоу программ.	2/5	6/17	
25		Текущий контроль- 6 -- оценка умения составлять программы для показательных выступлений, спортивных шоу программ	1/3	7/20	10
29		Текущий контроль - 7 - Методика составления: подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для соревновательных программ аэробики.	2/5	9/25	
32		Текущий контроль- 8 оценка умения составлять соревновательные программы. Судейство.	2/5	11/30	
31		Текущий контроль - 9 - -- оценка умения судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя)	2/5	13/35	
32		Текущий контроль - 10 -- сдача нормативов по президентским тестам и специальной физической подготовке.	2/5	15/40	
1-6		Текущий контроль- 1-.Проведение общей и специальной разминки, и частей тренировочного занятия со спортсменами аэробики.	1/3	16/43	
7-10		Текущий контроль -2-- - оценка умения разработки конспекта учебно-тренировочного занятия по спортивной аэробике.	3/6	19/49	
11		Текущий контроль -- 3- оценка умения составления соревновательных программ. Судейство программ.	3/6	22/55	4

12-19	Текущий контроль –4 - оценка умения судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя)	2/5	24/60	
20-39	Текущий контроль- 5 - оценка умения составлять программы для показательных выступлений, спортивных шоу программ	2/5	26/65	6
40-49	Текущий контроль- 6 - сдача нормативов по президентским тестам и специальной физической подготовке.	2/5	28/70	
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30		
Итоговая сумма баллов за год		50/100		18

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

VI курс (7 -8 семестр)

(на 20 /20 учебный год)

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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
5		Текущий контроль- 1-. - оценка умения практического проведения учебно-тренировочного занятия со спортсменами аэробики.	1/3	1/3	
6		Текущий контроль -2-- - оценка умения практического проведения части учебно-тренировочного занятия со спортсменами аэробики.	1/3	2/6	
14		Текущий контроль -- 3- оценка умения разработки конспекта учебно-тренировочного занятия спортивной аэробике.	1/3	3/9	

15		Текущий контроль –4 - Проведение учебно-тренировочного занятия в соответствии с конспектом.	1/3	4/12	
24		Текущий контроль- 5 -Подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для показательных выступлений и шоу программ.	2/5	6/17	
25		Текущий контроль- 6 -- оценка умения составлять программы для показательных выступлений, спортивных шоу программ	1/3	7/20	10
29		Текущий контроль - 7 - Методика составления: подбор элементов, составление связок и составление программы в целом для соревновательных программ аэробики.	2/5	9/25	
32		Текущий контроль- 8 оценка умения составлять соревновательные программы. Судейство.	2/5	11/30	
31		Текущий контроль - 9 - – оценка умения судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя)	2/5	13/35	
32		Текущий контроль - 10 -- сдача нормативов по президентским тестам и специальной физической подготовке.	2/5	15/40	
1-6		Текущий контроль- 1-.Проведение общей и специальной разминки, и частей тренировочного занятия со спортсменами аэробики.	1/3	16/43	
7-10		Текущий контроль -2-- - оценка умения разработки конспекта учебно-тренировочного занятия по спортивной аэробике.	3/6	19/49	
11		Текущий контроль -- 3- оценка умения составления соревновательных программ. Судейство программ.	3/6	22/55	4
12-19		Текущий контроль –4 - оценка умения судейства соревнований в качестве судьи (по назначению преподавателя)	2/5	24/60	
20-39		Текущий контроль- 5 - оценка умения составлять программы для показательных	2/5	26/65	6

		выступлений, спортивных шоу программ			
40-49		Текущий контроль- б - сдача нормативов по президентским тестам и специальной физической подготовке.	2/5	28/70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30		
Итоговая сумма баллов за год			50/100		18