

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики (ТиМИС) на  
1 курс 20\_\_/20\_\_ учебный год

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Русский язык и культура речи (Б.1.В.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика (Б.3.12.01), легкая атлетика (Б.3.12.02), лыжный спорт (Б.3.12.04), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
<u>Базовый модуль</u>					
Недели	№ занятия	Посещаемость /баллы	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min/max	Максимальное кол-во б. в месяц
1	2	3	4	5	6
<b>Первый семестр</b>					
1	1	0.4	<u>Лекция: "Введение в ТиМ избранной специализации (спортивная аэробика)</u> Значение видов гимнастики в подготовке преподавателя-тренера (специалиста) по аэробике с высшим образованием. Задачи дисциплины на весь период обучения в вузе и по годам. Содержание программы ТиМИС, формы занятий, режим учебной, спортивной, научной деятельности студентов, основные требования и их формы приёма по годам обучения. Взаимосвязь ТиМИС с другими дисциплинами учебного плана. Состояние, проблемы, тенденции развития избранного вида спорта. Базовые умения будущего тренера-преподавателя аэробики.		0.4
	2		<u>Лекция: «История спортивной аэробики»</u> Аэробика как вид спорта - версия ФИЖ (FIG). Система управления видом спорта в стране и мире. Танцевальные направления оздоровительной аэробики – источник возникновения спортивных направлений. Разновидности аэробики спортивной направленности.		
2	3		<u>Лекция: «Характеристика современного состояния спортивной аэробики и перспективы её развития»</u> Факторы, обуславливающие функционирование и развитие аэробики как вида спорта. Прогнозирование аэробики будущего.		
	4		<b>1 - текущий контроль:</b> История, современное состояние и перспективы развития спортивной аэробики - <b>ОПРОС</b>	<b>3/5!</b>	5.4
3	5	0.4	<u>Методическое занятие: Терминология упражнений гимнастики</u> значение, требования, предъявляемые к терминологии, -правила образования и применения терминов, основные термины ОРУ. Формы записи гимнастических упражнений.		5.8
	6	0.4	Практический материал программы на 1 курсе В соответствии с графиком (см. график прохождения практического материала программы на 1 курсе – прилагается):		6.2
4	7	0.4	Терминологии упражнений с предметами и оборудованием <u>Средства основной гимнастики – стр. упр. и ОРУ</u> (основное в занятиях);		6.6
	8		<b>2 текущий контроль:</b> Тестирование по терминологии гимнастических упражнений – <b>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА</b>	<b>4/10!</b>	16.6

5	9	0.4	Практико-методическое занятия: <u>Материально-техническая база для занятий оздоровительными и спортивными видами аэробики</u> Материально-техническая база для занятий оздоровительными и спортивными видами аэробики. Снаряды и оборудование для занятий и соревнований по спортивной аэробики. Требования к их размерам и зонам безопасности. Помост для соревнований по спортивной аэробике, размещение оборудования.		17.0
	10	0.4	Практический материал программы на 1 курсе <u>Средства основной гимнастики – строевые упражнения и ОРУ – практика в проведении упражнений</u>		17.4
6	11		<b>3 - текущий контроль:</b> обучение строевым и общеразвивающим упражнениям – <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>4/10!</b>	27.4
	12	0.4	<u>Лекция: «Музыкальное сопровождения в аэробике»</u> История музыки, музыкальные стили. Использование музыки разных стилей в оздоровительной и спортивной аэробике. Современные средства записи и воспроизведения музыки. Требования к фонограмме для оздоровительных занятий и спортивных выступлений Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов в аэробике.		27.8
7	13	0.4	Практико-методические занятия:		28.2
	14	0.4	Основы музыкальной грамоты. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности. Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика. Музыкальная форма и фразировка. содержание и методика музыкально-двигательной		28.6
8	15	0.4			29.0
	16	0.4			29.4
9	17		<b>4 текущий контроль:</b> Основы музыкальной грамоты тестирование - <b>ОПРОС</b>	<b>3/5!</b>	34.4
	18	0.4	<u>Лекция: «Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительных видах гимнастики».</u> Структура урока. Основные средства. Методика проведения урока.		34.8
10	19	0.4	Практико-методическое занятие: Терминология упражнений оздоровительной аэробики (базовые и дополнительные аэробные шаги)		35.2
	20	0.4	Практико-методическое занятие: Составление учебных комбинаций из базовых и дополнительных шагов аэробики, запись и исполнение движений в соответствии с «музыкальным квадратом»		35.6
11	21	0.4			36.0
	22	0.4			36.4
<b>I рубежный контроль - контроль - тестирование по пройденному материалу - <b>ОПРОС</b></b>				<b>4/10!</b>	46.4
12	23	0.4	Практико-методические занятия:		46.8
	24	0.4	Танцевальные упражнения. История танцевальной культуры. Классификация танцевальных направлений		47.2
13	25	0.4	Историко-бытовой танец - элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили - танцевальные комбинации - учебные танцевально-спортивные комбинации		47.6
	26	0.4	Практико-методические занятия:		48.0
14	27	0.4	Бальные танцы: элементы вальс, танго, ча-ча-ча, самба, рок-н ролл Современные танцы: клубные танцы, салса, хип-хоп.		48.4
	28	0.4	- танцевальные комбинации - учебные танцевально-спортивные комбинации		48.8
15	29		<b>5 - текущий контроль</b> Практическое выполнение базовых навыков танцевальных упражнений и приемов конструирования «блоков» танцевальных упражнений – <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>4/10!</b>	58.8

	30	0.4	Практико-методические занятия: ОРУ и «базовые хореографические аэробные связки» в разных построениях (вдвоем, в сомкнутых шеренгах и колоннах, в кругу) - характеристика и классификация особенности терминологии - составление комплексов разной направленности		59.2
16	31	0.4			59.6
	32	0.4			60.0
2 рубежный контроль (УМУ)- Опросный лист по темам.- Технология прохождения программы 1 курса и «История оздоровительной и спортивной аэробики»				4/10!	70.0
Промежуточный контроль – (зачёт) может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей				20/30	100
Итоговая сумма баллов за 1 семестр – 100 баллов				46/90	100

### Технологическая карта дисциплины:

Теория и методика спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики (ТиМИС)

Дополнительный модуль, 1 семестр (30 баллов)		
Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
По расписанию преподавателя	Терминология упражнений гимнастики и аэробики	10
По расписанию преподавателя	Музыкальное сопровождения в аэробике Демонстрация умений сочетать различные упражнения с музыкальным сопровождением, управление группой при проведении упражнений с музыкальным	10
По расписанию преподавателя	Практическое выполнение базовых (основных) танцевальных упражнений. Демонстрация приемов конструирования хореографическх соединений при проведении танцевальных упражнений с группой –	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика спортивной аэробики (ТиМИВС) на 1 курс 20\_\_/20\_\_ учебный год

Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
Недели	№ занятия	Посещаемость /баллы	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/макс	Максимальное кол-во б. в месяц
1	2	3	4	5	6
Второй семестр					
1	33		<u>Лекция. Нетрадиционные виды гимнастики оздоровительного направления</u> (классификация направлений, обзор видов).		
	34				
2	35	0.2	Методическое занятие Компоненты нагрузки, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий (общие вопросы). Управление нагрузкой и методы оценки состояния занимающихся		0.4
	36	0.2			
3	37		<u>Лекция. Ритмическая гимнастика</u> Цели, задачи, разновидности ритмической гимнастики, характеристика средств, структура урока (части урока и их содержание). Принципы составления комплексов, особенности обучения, особенности формирования учебных групп		0.6
	38	0.2	Практико-методические занятия: оздоровительные виды гимнастики – <u>ритмическая гимнастика</u>		0.8
4	39	0.2	( <u>основное в занятии</u> ). Особенности подбора упражнений и составления цепочек для различных частей (фрагментов) урока		1.0
	40	0.4			1.4
5	41	0.4	Практико-методические занятия: оздоровительные виды гимнастики – <u>ритмическая гимнастика</u> (основное в занятии), Особенности подбора упражнений и составления цепочек (фрагментов) урока для различных целевых групп		1.8
	42	0.4			2.2
6	43		1 - <u>текущий контроль</u> : разработка конспекта, составление фонограммы и проведение части (фрагмента) урока ритмической гимнастики - <u>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</u>	3/5!	7.2
	44	0.4	Методическое занятие Методика составления композиций по типу вольных упражнений в ритмической гимнастике		7.6
7	45		<u>Лекция (4 час). «Общие закономерности физической подготовки в оздоровительных видах гимнастики»</u> . Структура физических качеств в гимнастике, их значение для достижения оздоровительных и спортивных результатов. Сила, её проявления. Режимы работы мышц при выполнении упражнений на силу. Абсолютная, относительная сила. Силовые упражнения, применяемые в аэробике. Гибкость, активные и пассивные упражнения для развития гибкости. Быстрота, виды быстроты в гимнастике, упражнения для развития быстроты. Координация, средства и способы ее воспитания		7.6
	46				7.6
8	47	0.2	Практико-методические занятия: Методика составления комплексов упражнений для воспитания основных физических качеств в ритмической гимнастике и		7.8

	48	0.2	оздоровительной аэробике: - Силовые упражнения - упражнения для развития гибкости		8.0
9	49	0.2	Практико-методические занятия: Методика составления комплексов упражнений для воспитания основных физических качеств в ритмической гимнастике и оздоровительной аэробике:		8.2
	50	0.2	- упражнения для развития координации		8.4
10	51	0.4	Практико-методические занятия: Особенности подбора, методика составления цепочек и проведения упражнений в уроках для разных целевых групп. Подбор музыкального материала и составление фонограммы для урока. Методика составления композиций по типу вольных упражнений		8.8
	52	0.4			9.2
11	53	0.4	Разработка и оформление конспекта урока Учебная практика		9.6
	54		2 - текущий контроль: демонстрация навыков в составлении и исполнении части урока ритмической гимнастики по типу «вольных упражнений» для решения различных частных задач – <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	3/5 !	14.6
12	55		3 - текущий контроль: навыки в проведении комплексов ОРУ, направленных на развитие физических способностей в оздоровительных занятиях – <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	4/10 !	24.6
	56	0.4	Лекция: «Характеристика соревнований и основы судейства спортивной аэробике». Особенности соревновательной деятельности и тенденции развития новых видов спорта, имеющих гимнастическую основу (аэробика FIG, FISAF и др., атлетическая гимнастика, фитнес, акробатический рок-н-ролл и др.)		25.0
13	57	0.4	Практико-методические занятия: Особенности взаимосвязи двигательных качеств и двигательных навыков		25.4
	58	0.4			25.8
14	59	0.4	<u>Развитие физических качеств (основное в занятиях):</u> Средства основной гимнастики – стр. упр. И ОРУ; Разработка комплекса упражнений целевого назначения. Методика проведения комплексов СФП		26.2
	60	0.4			26.6
15	61	0.4	Практико-методические занятия: Материал базовой технической подготовки в спортивной аэробике; Элементы структурных групп «А и В» Терминологии упражнений спортивной аэробики;		27.0
	62	0.4			27.4
16	63	0.4	<u>Развитие физических способностей (основное в занятиях):</u> Средства основной гимнастики – стр. упр. и ОРУ; <u>Основы судейства гимнастических упражнений</u> структурной группы «А» (основное в занятиях);		27.8
	64			4 - текущий контроль: развитие физических способностей - подбор и проведение упражнений для развития силы и гибкости. Определение готовности занимающихся к обучению упражнениям групп «А и В». – <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	4/10!
17	65	0.4	Практико-методические занятия: Материал базовой технической подготовки в спортивной аэробике; Элементы структурных групп «С и D». Терминологии гимнастических упражнений; Развитие физических качеств;		38.2
	66	0.4			38.6
18	67	0.4	Средства основной гимнастики – стр. упр. И ОРУ; Хореографическая подготовка <u>Основы судейства гимнастических упражнений</u> структурной группы «В» (основное в занятиях);		39.0

	68		5 - текущий контроль: развитие физических способностей - подбор и проведение упражнений для развития прыгучести, координации и гибкости. Оценка готовности занимающихся к обучению упражнениям групп «С и D» – <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	4/10!	49.0
19	69		Практико-методические занятия: «Общие основы судейства соревнований спортивной аэробики по версии FIG»: - общие основы судейства раздела «Артистичность» - общие основы судейства раздела «Исполнение» - общие основы судейства раздела «Сложность»		49.0
	70	0.4			49.4
20	71	0.4			49.8
	72	0.2	Лекция: «Основы НИР в гимнастике» Значение НИР в подготовке специалиста по гимнастике. Научные работы (курсовые, выпускные квалификационные) в период обучения студентов в вузе. Проблемы НИР в гимнастике. Методы исследования, применяемые в исследованиях по гимнастике.		50.0
1 рубежный контроль (УМУ) по блоку занятий – физические качества, оздоровительные виды гимнастики (тестирование)				4/10	60.0
2-ой рубежный контроль – подготовка к обучению базовым навыкам, основы судейства в спортивной аэробике и основы НИР (опросный лист).				4/10 !	70,0
Промежуточный контроль (экзамен) – можно сдать по текущей успеваемости по видам контроля за 1 семестр и текущих и рубежных контролей 2 го семестра.				20/30	100
Итого за 2 семестр баллов				46/90	100
Всего за год – 200 баллов					

### Технологическая карта дисциплины:

Теория и методика спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики (ТиМИС)

Дополнительный модуль, 2 семестр (30 баллов)		
Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
По расписанию преподавателя	Содержание и методика урока ритмической гимнастики	10
По расписанию преподавателя	Разработка программы формирования навыков начальной «школы» в спортивной аэробике	10
По расписанию преподавателя	Соревнования и основы судейства в спортивной аэробике	10

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
Теория и методика спортивной аэробики и  
оздоровительных видов гимнастики (ТиМИС)**

II курс 3 семестр

(на 20\_\_/20\_\_

учебный год)

**Базовый модуль**

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min /max	Накопительная «стоимость»/ балл
1	2		4	5
<b>Третий семестр</b>				
1	0,3	Лекция. (4 час). «Методика выбора темы курсовой работы, подбора и конспектирования литературных источников, методов исследования»		0,3
2	0,3	Анализ специальной литературы, педагогические методы исследования в гимнастике - педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент (параллельный, последовательный, последовательный)		0,6
3	0,3	Практико-методические занятия. Написание аннотаций на научную статью. Педагогическое наблюдение и обработка материалов (видео-наблюдений) Составление анкеты по проблеме исследования, проведение учебного анкетирования и его анализ.		0,9
4	0,3			1,2
5		<u>1 - текущий контроль:</u> Методика выбора темы курсовой работы, подбора и конспектирования литературных источников. <b>ОПРОС</b>	<b>3 / 5!</b>	6,2
6	0,4	Лекция (4 час). «Основы техники упражнений и закономерности, лежащие в её основе. Основные понятия и законы динамики		6,6
7	0,4	Классификация упражнений спортивной аэробики»		7,0
8	0,3	Практико-методическое занятие - Общие правила анализа техники исполнения упражнений. Обработка материалов кино (видео) съемки - построение промера, расчет угловой скорости движения звена, расчет координат ОЦМт.		7,3
9		<u>2 - текущий контроль:</u> - «Современные методы исследования двигательной деятельности в спортивной аэробике: педагогические, биомеханические» - <b>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА</b>	<b>3 / 5!</b>	12,3
10	0,4	Лекция (2 часа). Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике. Характеристика ОФП и СФП.		12,7
11	0,4	Лекция (2 часа). Характеристика функциональной и реабилитационно-восстановительной подготовки в аэробике.		13,1
12	0,3	Практико-методические занятия - Практическое применение разнообразных упражнений для развития силы - методом максимальных, динамических усилий, гибкости - повторным		13,4
13	0,3	методом с применением активных и пассивных упражнений, быстроты одиночных движений, частоты - методом		13,7
14	0,3	динамических усилий, ловкости с использованием игр,		14,0
15	0,3	акробатических упражнений, батута.		14,3
16	0,3	Функция равновесия и методика её развития		14,6
17	0,3	Выносливость и методика её развития.		14,9
18		<u>3 - текущий контроль:</u> - «Физическая подготовка в тренировке гимнастов» - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>4 / 10!</b>	24,9

19	0,3	Лекция (2 часа). Методика составления комплексов физической подготовки. Круговая тренировка в физической подготовке спортсменов аэробики. Методика проведения контрольных испытаний по физической подготовке.		25,2	
20	0,3	Практические занятия - СФП на этапе отбора и начальной подготовки спортсменов аэробики		25,5	
21	0,3			25,8	
22	0,3			26,1	
23		<u>4 - текущий контроль</u> : Проведение контрольных испытаний по физической подготовке. <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	4/10!	36,1	
<u>1 рубежный контроль</u> «Средства и методы физической и функциональной подготовки в спортивной аэробике» - <b>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА</b>			4/10!	46,1	
24	0,4	Лекция (6 час) Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание. Базовые действия (навыки) и профилирующие упражнения спортивной аэробики. Основы технологии обучения гимнастическим упражнениям. Техника, методика и технология обучения базовым действиям первого уровня (общего назначения). Методы и методические приемы обучения с позиций адаптации (внепрограммная и программная адаптация), пространственные и пространственно-временные (кинематические) характеристики техники		46,5	
25	0,4			46,9	
26	0,4			47,3	
27	0,3		Практико-методические занятия (18 час):		47,6
28	0,3		Практическое освоение базовых навыков – вращательная подготовка, подготовка в динамической осанке, прыжковая подготовка на ногах и руках, приземление и технологии их проведения студентами. Демонстрация ППУ при проведении базовых действий - показа, подробного объяснения техники, определения ошибок и подбора методических приемов для их исправления, выбора наиболее эффективных форм организации процесса обучения упражнениям. Акробатика: профилирующие упражнения парно-групповых упражнений		47,9
29	0,3				48,2
30	0,3			48,5	
31	0,3			48,8	
32	0,3			49,1	
33	0,3			49,4	
34	0,3			49,7	
35	0,3			50,0	
36		<u>5 - текущий контроль</u> : - «Базовые навыки общего назначения и профилирующие упражнения в спортивной аэробике -	4/ 10!	60,0	
<u>2 рубежный контроль (УМУ)</u> - Темы.- «Технология НИР»; «Основы техники», «ОФП, СФП и СТП в аэробике» - <b>ТЕСТИРОВАНИЕ</b>			4/10!	70,0	
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</b> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			20/3 0	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 3 семестр</b>			46/9	100	

<b>Дополнительный модуль (III семестр)</b>			
№	Сроки проведения	Виды деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Методика выбора темы курсовой работы, подбора и конспектирования литературных источников - <b>ОПРОС</b>	5
2	По расписанию преподавателя	Современные методы исследования двигательной деятельности в спортивной аэробике: педагогические, биомеханические» - <b>ПИСЬМ.</b>	10
3	По расписанию преподавателя	Физическая подготовка в тренировке гимнастов - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	10



4	По расписанию преподавателя	Проведение контрольных испытаний по физической подготовке. <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	10
5	По расписанию преподавателя	Базовые навыки общего назначения в спортивной аэробике - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	10
6	По расписанию преподавателя	Педагогические наблюдения соревнований спортивной аэробики. По видеозаписи соревнований - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	5

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
Теория и методика спортивной аэробики и  
 оздоровительных видов гимнастики (ТиМИС)

II курс 4 семестр

(на 20\_\_/20\_\_

учебный год)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min /max	Накопительная «стоимость»/балл
1	2	3	4	5
<b>Четвертый семестр</b>				
37	0,4	Лекция. Методика написания литературного обзора и составления списка литературы.		0,4
38	0,4	Лекция «История возникновения классической и современной хореографии».		0,8
39	0,4	Лекция «Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики».		1,2
40	0,3	Практические занятия Классическая хореография в спортивной аэробике на начальном этапе обучения. Основы техники и методика обучения элементам классического экзерсиса. Современная хореография в спортивной аэробике, структура урока и особенности техники движений в стиле «модерн»		1,5
41	0,3			1,8
42	0,3			2,1
43	0,3			2,4
44	0,3			2,7
45	0,3			3,0
46	0,3			3,3
47	0,3			3,6
48	0,3			3,9
49	0,3			4,2
50		<u>1 - текущий контроль</u> – Содержание классической и современной хореографии Техника и методика обучения элементам классического экзерсиса - <b>ОПРОС</b>	<b>3 / 5!</b>	9,2
51		<u>2 - текущий контроль</u> - Выполнение разученных и составленных комбинаций классического экзерсиса и современной хореографии под музыкальное сопровождение - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>4 / 10!</b>	19,2
52	0,4	Лекция (2час) - «Профессионально мировоззренческие аспекты деятельности тренера (инструктора) в оздоровительной аэробике Особенности занятий оздоровительными видами гимнастики – стретчинг, классическая и танцевальная аэробика (джаз, фолк - аэробика, Belly dance, funky, hip hop, P'n'P»		19,6
53	0,4	Практико-методические занятия– терминология, базовые шаги и их разновидности; указания и команды (cueing - визуальные и словесные) при проведении занятий оздоровительной аэробикой; методы конструирования танцевальных (хореографических) комбинаций.		20,0
54	0,3			20,3
55	0,3			20,6
56	0,3			20,9
57	0,3			21,2

58	0,3	Освоение базовой техники движений в танцевальной аэробике, стретчинге. Составление, запись и проведение частей и полного урока аэробики		21,5
59	0,3			21,8
60	0,3			22,1
61	0,3			22,4
62	0,3			22,7
63		<b>3 - текущий контроль</b> - Выполнение составленных комбинаций (частей урока) разных видов аэробики под музыкальное сопровождение - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>4 / 10!</b>	32,7
64	0,4	Лекция «Техническая подготовка в спортивной аэробике, ее задачи и содержание».		33,1
65	0,4	Лекция Общие основы обучения упражнениям спортивной аэробики.		33,5
66	0,3	Практические занятия - Обучение профилирующим упражнениям спортивной аэробики Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по спортивной аэробике		33,8
67	0,3			34,1
68	0,3			34,4
69	0,3			34,7
70	0,3			35,0
71		<b>4 текущий контроль</b> - «Техника, методика (технология) обучения гимнастическим упражнениям» - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>4 / 10!</b>	45,0
72		<b>5 - текущий контроль:</b> Обоснование выбора темы курсовой работы и предоставление литературного обзора (не менее 20 первоисточников) в печатном виде. Утверждение и защита тем (направления) курсовых работ.	<b>3 / 5!</b>	50,0
<b>1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ – (УМУ) «Основы техники классической и современной хореографии» и «Виды и содержание базовой и танцевальной оздоровительной аэробики»</b> <b>ТЕСТИРОВАНИЕ</b>			<b>4/10!</b>	60,0
<b>2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ – «Основы техники, классификация и методика обучения элементам основных структурных групп упражнения в спортивной аэробике» - ОПРОС</b>			<b>4/10!</b>	70,0
<b>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН)</b> можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных во IV семестре			<b>20/30</b>	100,0
<b>Итоговая сумма баллов за 4 семестр</b>			<b>46/90</b>	<b>100</b>

<i>Дополнительный модуль (4 семестр)</i>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Содержание классической и современной хореографии Техника и методика обучения элементам классического экзерсиса - <b>ОПРОС</b>	5
2	По расписанию преподавателя	Выполнение разученных комбинаций классического экзерсиса и современной хореографии под музыкальное сопровождение - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	5
3	По расписанию преподавателя	Выполнение составленных комбинаций разных видов аэробики под музыкальное сопровождение - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	10
4	По расписанию преподавателя	Учебная практика по проведению уроков оздоровительных видов гимнастики- <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	10
5	По расписанию преподавателя	Техника, методика, технология обучения гимнастическим упражнениям» - <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	10
6	По расписанию преподавателя	<b>СОБЕСЕДОВАНИЕ</b> по теме: «НИРС и УИРС»	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
Теория и методика спортивной аэробики и оздоровительных видов гимнастики  
(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

III курс, 5 семестр

*Базовый модуль*

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
Пятый семестр				
1	0,4	Вводное занятие: содержание программы обучения на 3-м курсе. Опрос по учебному материалу 2 курса		0,4
2	0,6	Лекция: НИР, педагогические методы исследования, особенности разработки материалов для анкетного опроса и интервьюирования, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.		1,0
3	0,4	Методическое занятие: наблюдение, беседа, анкетирование методы исследования техники. Подготовка к наблюдению и регистрация материалов. Обобщение результатов наблюдений Обсуждение полученных материалов		1,4
4	0,4	Практическое занятие: методика педагогического наблюдения, обсуждение результатов наблюдения		2,0
5	0,4	Лекция. Современные оздоровительные виды гимнастики в школьной программе. Содержание, цели, задачи, средства, особенности преподавания. Ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, йога.		2,4
6	0,4	Методическое занятие: катаболическая тренировка в шейпинге		2,8
7	0,4	Лекция: Содержание и методика преподавания гимнастики в школе. Урочные и неурочные формы занятий		3,2
8	0,4	Практическое занятие: Содержание и методика проведения урока с элементами шейпинга для девушек старшего школьного возраста		3,6
9	0,4	Практико-методические занятия - гимнастика в школе.		4,0
10	0,4	Ритмическая гимнастика с использованием оборудования и предметов. Оздоровительные виды гимнастики, направленные на коррекцию телосложения, увеличение подвижности суставов.		4,4
11	0,4	Оздоровительные занятия силовой направленности.		4,8
12	0,4	Циклическая тренировка		5,2
13		<u>1 - текущий контроль:</u> Планирование НИР: обоснование цели, предмет, объект исследования, гипотеза, задачи и методы исследования. Анкетирование и анализ полученных материалов. <b>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА</b>	1/6	11,2
14	0,4	Практико-методические занятия. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей школьного урока физической культуры для разных возрастных групп. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой.		11,6
15	0,4	Подготовка оригинальных игр, эстафет и конкурсов для школьников. Подбор фонограмм для разминок в танцевальном стиле <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>		12,6
16		<u>2 - текущий контроль:</u> Разработка конспекта урока (по заданию) Характеристика содержания гимнастики в школьной программе (для заданной возрастной группы) <b>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА</b>	3/10!	22,6

17	0,4	Практико-методические занятия Кондиционная тренировка в системе оздоровительных занятий - общая характеристика: шейпинг, боди-данс, калланетика, боди-флекс, боди-скалпт, тагтет-тонинг и др		23,0
18	0,4	Составление, запись и проведение фрагментов аэробики с определенными целевыми группами (с детьми и подростками, с лицами разного уровня подготовленности и возраста)		23,4
19	0,4			23,8
20		<u>3- текущий контроль:</u> Разработка конспекта приведение варианта кондиционной тренировки для занимающихся разных целевых групп. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	2/8!	31,8
21	0,6	Лекция: Виды оздоровительной тренировки с оборудованием: и в водной среде: содержание, особенности структуры и методики проведения занятий с разными возрастными группами		32,4
22	0,4	Практико-методические занятия.		32,8
23	0,4	Аэробика с применением оборудования и специальных тренажеров.: Сайклинг, степ-аэробика, слайд и фитбол (резист-Абол), гидро-аэробика		33,2
24	0,4			33,6
25	0,4			34,0
26		<u>4 - текущий контроль:</u> Проведение фрагмента урока. степ- и фитбол аэробики. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	2/8!	42,0
27		<u>5 - текущий контроль:</u> Содержание, основы техники и методика проведения занятий оздоровительной направленности для разных целевых групп ОПРОС	2/8!	50,0
<u>1 рубежный контроль (УМУ) - тестирование</u>			5/10	60,0
28	0,4	<u>2-ой рубежный контроль – Демонстрация</u> навыков проведения занятий: степ, фитбол аэробики, кондиционной тренировки под музыкальное сопровождение.	3/10!	70,0
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u> можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных во V семестре			22/30	100,0
Итого за 5 семестр			50/100	100,0

<i>Дополнительный модуль (V семестр)</i>			
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Собеседование на тему: Содержание, основы техники и методика проведения гимнастики в школе	6
2	По расписанию преподавателя	Письменная работа. Общая характеристика современных видов оздоровительной гимнастики (в соответствии с программой 5 семестра).	6
3	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Проведение фрагмента урока гимнастики с элементами современной оздоровительной гимнастики для школьников.	6
4	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Демонстрация умений проведения занятий: степ, фитбол аэробики, кондиционной тренировки.	10
5	По расписанию преподавателя	Собеседование на тему: технология разработки конспекта урока гимнастики для школьников определенной возрастной группы.	6
6	По расписанию преподавателя	Собеседование на тему: технология проведения НИР	6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
Теория и методика спортивной аэробики (ТиМИС)

III курс VI семестр

(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

<i>Базовый модуль</i>				
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл
<b>Четвёртый семестр</b>				
29	0,3	Лекция. Подготовка спортсменов высокой квалификации в аэробике как многолетний управляемый процесс - общая концепция многолетней подготовки спортсменов - этапы спортивной тренировки		0,3
30	0,3	Лекция. Спортивная ориентация и отбор в спортивной аэробике:		0,6
31	0,3	- краткая характеристика видов спортивного отбора - задачи начального отбора, организация набора - общая характеристика, прогностическая значимость физического развития и особенности телосложения детей		0,9
32	0,4	Методическое занятие: Тестирование физической и технической подготовленности, оценка пригодности к занятиям спортивной аэробикой		1,3
33		<u>1 - текущий контроль:</u> Содержание и методика проведения отбора для занятий спортивной аэробикой. <u>Контрольная работа</u>	<b>1/5!</b>	6,3
34	0,4	Лекция. Этап начальной подготовки в спортивной аэробике:		6,7
35	0,4	- содержание, типы занятий, их особенности и структура		7,1
36	0,4	Методическое занятие. Виды подготовки (Физическая подготовка: ОФП, СФП. Начальная техническая подготовка)		7,5
37	0,4	Практико-методическое занятие. Физическая подготовка: ОФП, СФП		7,9
38	0,4	- силовые качества, основные средства, методика развития подвижность в суставах и гибкость, основные средства, методика развития		8,3
39	0,4	- скоростные и скоростно-силовые качества, основные средства, методика развития - выносливость, виды выносливости, основные средства, методика развития		8,7
40		<u>2 текущий контроль:</u> Виды подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, средства и методы, применяемые в спортивной аэробике. <b>ОПРОС</b>	<b>1/4</b>	12,7
41	0,4	Практико-методическое занятие: Специально-двигательная подготовка в спортивной аэробике		13,1
42	0,4	- вестибулярная устойчивость, средства и методы, балансирования в парных и групповых упражнениях		13,5

43	0,4	Практико-методическое занятие: - развитие координации движений, средства методы		13,9
44	0,4	- прыжковая подготовка (формирование навыка отталкивания руками и ногами)		14,3
45	0,4	- вращательная подготовка (батут в тренировке юных спортсменов)		14,7
46	0,4	Практико-методические занятия. Техническая подготовка профилирующие, служебные элементы и соединения; техника и методика обучения упражнениям, Характеристика		15,1
47	0,4	программированного обучения; подготовка спортсменов младших разрядов к разным видам соревнований (соло, смешанные пары, тройки, группы)		15,5
48	0,4	Практико-методические занятия. Техническая подготовка		15,9
49	0,4	- элементы парной и групповой акробатики (взаимодействия, поддержки, взаимоподъемы)		16,3
50	0,4	Практико-методические занятия. Техническая подготовка		16,7
51	0,4	- Техника и методика обучения упражнениям разных структурных групп (уровень сложности: 0,1; 0,2; 0,3; 0,4; 0,5)		17,1
52		<u>3 - текущий контроль:</u> Разработка конспекта обучающего урока с заданным содержанием. <b>ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА</b>	2/7!	24,1
53	0,4	Практико-методические занятия. Основы техники, классификация и методика обучения обязательным и		24,5
54	0,4	дополнительным элементам для детей возрастных групп: Дети - 6-8		24,9
55		<u>4 - текущий контроль:</u> Проведение фрагментов обучающих уроков с заданным содержанием. <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	2/8!	32,9
56	0,4	Основы судейства соревнований. Содержание		33,3
57	0,4	соревновательных программ детей на этапе отбора и начальной подготовки Правила соревнований по спортивной аэробике (таблица сложности, краткая запись упражнений с помощью символов)		33,7
58		<u>5 - текущий контроль:</u> Основы техники и методика обучения упражнениям на этапе отбора и начального обучения. <b>ОПРОС</b>	2/6	39,7
<b><u>1 рубежный контроль (УМУ) - тестирование</u></b>			<b>5/10</b>	49,7
59		<u>6 - текущий контроль:</u> Предоставление на проверку следующих материалов: введения, 2-ой главы, 2-ух параграфов 3-ей главы курсовой работы.	<b>3/10!</b>	59,7
60	0,3	<u>2-ой рубежный контроль</u> – Демонстрация навыков судейства соревнований детей, реализация приемов записи упражнений с помощью символов <b>УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>3/10!</b>	70,0
<b><u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН)</u></b> можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных во VI семестре			<b>22/30</b>	100,0
Итого за 6 семестр			<b>51/100</b>	100,0



*Дополнительный модуль (VI семестр)*

№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Собеседование на тему: Содержание и методика проведения отбора для занятий спортивной аэробикой.	5
2	По расписанию преподавателя	Письменная работа. Виды подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, средства и методы, применяемые в спортивной аэробике.	4
3	По расписанию преподавателя	Письменная работа. Разработка конспекта обучающего урока с заданным содержанием.	7
4	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Проведение фрагмента обучающего урока с заданным содержанием.	8
5	По расписанию преподавателя	Собеседование на тему: Основы техники и методика обучения обязательным и дополнительным элементам (возрастная группа 6-8, 9-11 лет).	6
6	По расписанию преподавателя	Предоставление на проверку следующих материалов: введения, 2-ой главы, 2-ух параграфов 3-ей главы курсовой работы.	10
7	По расписанию преподавателя	Учебная практика. Демонстрация навыков судейства соревнований детей, реализация приемов записи упражнений с помощью символов	10