

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

I курс I-2 семестр

(на 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>					
№ 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
		Семинар №1. Введение в ТиМ избранной специализации (спортивная аэробика) История возникновения аэробики спортивного и оздоровительного направления. Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования, на производстве и лечебно-профилактических учреждениях Семинар – Текущий контроль (ТК-1). - опрос-беседа	2/6	12/6	6
		Семинар №2. Гимнастическая терминология и терминология аэробики			14
		Семинар №2. Правила записи упражнений с помощью символов, символы упражнений			10
		Семинар №3. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой.			10
		Семинар №4. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты.			10
		Семинар №4. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты. Текущий контроль 2 - опрос.	1/5	3/11	10
		Семинар №5. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Танцевальные упражнения в аэробике. Текущий контроль 3 - опрос.	1/3	4/14	10
		Семинар №6. Контрольная работа Методика развития физических способностей в спортивной и оздоровительной аэробике	15/30	19/44	8
		Итоговая сумма баллов за I семестр			

		ВТОРОЙ СЕМЕСТР			
		Семинар №7. История возникновения классической и современной хореографии.		19/44	4
		Семинар №8. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой Текущий контроль 4 - опрос.	1/3	20/47	10
		Семинар №9. Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики Текущий контроль 5 – практика составления и проведения.	1/5	21/52	10
		Семинар №10. Характеристика учебно-тренировочного занятия в спортивной аэробике Текущий контроль 6 – практика оставления и проведения	1/5	22/57	20
		Семинар №11. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики. Текущий контроль 7 - опрос.	1/3	23/60	20
		Семинар №12. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс) Текущий контроль 8 - опрос.	5/10	28/70	14
		Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	30	

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

2 курс 3 семестр

(на 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)					
<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
		Семинар №13. Функции судей в спортивной аэробике. Технология оценивания выступлений в разных направлениях оздоровительной гимнастики. Текущий контроль (ТК-1). - опрос-беседа	2/10	2/10	6
		Семинар №14. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной			14

		аэробике			
		Семинар №15. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике Характеристика и основы методики развития ловкости. Текущий контроль 2 - опрос.	2/8	4/18	10
		Семинар №16. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике Характеристика и основы развития выносливости. Текущий контроль 3 - опрос.	2/8	6/26	10
		Семинар №17. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике. Характеристика и основы развития гибкости и координации			10
		Семинар №18. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике. Характеристика и основы методики развития быстроты Текущий контроль 4 - опрос.	3/6	9/32	10
		Семинар №19. Перенос физических качеств. Построение тренировочных занятий. Текущий контроль 5 - опрос.	4/8	13/40	10
		Контрольная работа: Методика развития физических способностей в спортивной аэробике	15/30	28/70	8
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30	30	
		Итоговая сумма баллов за 3 семестр	50/100		

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

2 курс 4 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Экономика (Б.1.04), Право (Б.1.В.01), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Физиология человека (Б.3.04), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), 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 «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
		Семинар №20. Построение программ тренировочных занятий .Текущий контроль-1 опрос - опрос-беседа	2/10	2/10	16
		Семинар №21. Построение соревновательных программ Текущий контроль 2-опрос	2/8	4/18	14
		Семинар №22. Содержание занятий на начальном этапе подготовки. Текущий контроль 3 - опрос.	2/8	6/26	10

	Семинар №23. Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах Текущий контроль 4 - опрос.	3/6	9/32	10
	Семинар №24. Учёт нагрузки			10
	Семинар №25. Контроль нагрузки при занятиях спортивной аэробикой. Текущий контроль 5 - опрос.	4/8	13/40	10
	Контрольная работа: Планирование тренировочных занятий . Содержание занятий на начальном этапе подготовки.	15/30	28/70	6
	Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	30	
	Итоговая сумма баллов за 2 семестр	50/100		

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

3 курс 5 -6 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Психология и педагогика (Б.1.В.03), Культурология (Б.1.В.05), Биомеханика двигательной деятельности (Б.3.02), Физиология человека (Б.3.04), ГиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – спортивные игры (Б.3.12.05), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.3.В.03), 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
		Семинар №26. Характеристика залов и перечень необходимого оборудования для занятий аэробикой. Текущий контроль -1 - опрос-беседа	2/6		6
		Семинар №27. Травматизм на занятиях спортивной аэробики			14
		Семинар №28. Меры профилактики травматизма Текущий контроль 2 - опрос.	2/6		10
		Семинар №29. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной аэробике Текущий контроль 3 - опрос.	2/6		10
		Контрольная работа	15/30	15/30	8
		Итоговая сумма баллов за 5 семестр	21/48		
		<b>ШЕСТОЙ СЕМЕСТР</b>			
		Семинар №30. Содержание занятий на начальном этапе подготовки Текущий контроль 4 - опрос.	2/8		12
		Семинар №31. Общая характеристика системы	2/8		10

		физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности Текущий контроль 5 – опрос			
		Семинар №32. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, беспорных вращений). Фазовая структура гимнастических упражнений Текущий контроль 6 - практика составления и проведения.	3/6		10
				28/70	14
		Промежуточный контроль (зачет)	22/30		
		Итоговая сумма баллов за 2 семестр	50/100		

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

4 курс 7-8 семестр

(на 20 /20 учебный год)

<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
		Семинар №33. Техника упражнений в спортивной аэробике Текущий контроль -1 - опрос-беседа	2/6		6
		Семинар №34. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Текущий контроль -2 Опрос- беседа	2/6		14
		Семинар №35. Программированное обучение. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной гимнастике. Технические средства обучения в спортивной аэробике. Текущий контроль -3. Опрос- беседа	3/6		10
				7/18	
		Итоговая сумма баллов за 7 семестр			
<b>ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР</b>					
		Семинар №36. Оформление и защита учебных научных работ			12
		Семинар №37. Организация педагогического эксперимента Текущий контроль 4 - опрос.	1/5		10
		Семинар №38. Проведение педагогического эксперимента Текущий контроль 5 – опрос-беседа	1/5		10

	Семинар №39. Оформление учебных научных работ Текущий контроль 6 – опрос	2/6		
	Семинар №40. Подготовка к защите учебных научных работ . Текущий контроль 7 – опрос	2/6	13/40	
	Контрольная работа: Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	15/30	28/70	14
	Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	30	
	Итоговая сумма баллов за 8 семестр	50/100		