

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

**«Профессионально-спортивное совершенствование» (спортивные виды акробатики)  
1 курс 1,2 семестры (на 2015/2016 учебный год)**

<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов в min (max)	Накопительная «стоимость» / балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
<b>1 семестр</b>					
1	0,1	<p align="center"><b>Практическое занятие № 1</b></p> <p><b>Введение в технологии спортивной тренировки в различных видах акробатики. Специфические аспекты организации и проведения занятий акробатическими упражнениями.</b></p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр.</p> <p>2. Психолого-педагогическое и профессиональное тестирование.</p> <p>3. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.).</p> <p>4. Акробатическая и снарядовая гимнастическая подготовка. ОСФП. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p>		0,1	
2	0,1	<p align="center"><b>Практические занятия № 2-7</b></p> <p><b>Введение в технологии спортивной тренировки в различных видах акробатики. Специфические аспекты организации и проведения занятий акробатическими упражнениями.</b></p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Оборудование залов для занятий акробатикой. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе (их характеристика и классификации). Соблюдение техники</p>		0,2	2
3	0,1			0,3	
4	0,1			0,4	
5	0,1			0,5	
6	0,1			0,6	

		<p>безопасности на занятиях акробатикой. Типичные травмы и профессиональные заболевания у акробатов различных спортивных специализаций и «амплуа». Профилактика травматизма в процессе занятий акробатикой. Основные правила подготовки места занятий акробатикой, Переноска грузов.</p> <p>2. Овладение основными средствами гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладными, вольными упражнениями, прыжками (в том числе опорными), а также двигательными действиями из арсенала «снарядовой» и «предметной» гимнастики.</p> <p>3. Моделирование «разминки» в движении на основе использования разнообразных гимнастических и акробатических упражнений. Проведение фрагментов урока по «Основной гимнастике».</p> <p>4. Хореографическая подготовка.</p> <p>5. Акробатическая и снарядовая гимнастическая подготовка. ОСФП. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p>			
7	0,2	<p align="center"><b>ПЕРВЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b></p> <p align="center"><b>Практическое занятие № 7</b></p> <p><b>Введение в технологии спортивной тренировки в различных видах акробатики. Специфические аспекты организации и проведения занятий акробатическими упражнениями.</b></p> <p>1. Моделирование «разминки» в движении на основе использования разнообразных гимнастических и акробатических упражнений. Проведение фрагментов урока по «Основной гимнастике».</p> <p>2. Хореографическая подготовка.</p> <p>3. Акробатическая и снарядовая гимнастическая подготовка. ОСФП. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p>	3/6	6,8	
8	0,1	<p align="center"><b>Практические занятия № 8-13</b></p> <p><b>Развитие физических способностей у акробатов различных спортивных специализаций и «амплуа».</b></p> <p>Содержание занятий:</p> <p>Проведение модельных тренировочных занятий по развитию физических способностей (силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению; а также формирование навыков осанки) у акробатов различных специализаций и амплуа.</p>		6,9	2
9	0,1			7,0	
10	0,1			7,1	
11	0,1			7,2	
12	0,1			7,3	
13	0,1			7,4	
14	0,1	<p align="center"><b>Практические занятия № 14-18</b></p>		7,5	2
15	0,1			7,6	

16	0,1	<b>Основы техники и обучения акробатических упражнений.</b> Содержание занятий: 1. Методические подходы и методики обучения, используемые в различных спортивных видах акробатики. Проведение фрагмента обучающего занятия, направленного на освоение индивидуальных, парных и групповых упражнений в рамках «Малой» акробатики. 2. Формирование навыков анализировать технику исполнения акробатических упражнений на основе знаний по биомеханики, анатомии, физиологии и психологии. 3. Основные правила и приёмы страховки и само страховки в процессе обучения акробатическим упражнениям.		7,7	
17	0,1			7,8	
18	0,1			7,9	
19	0,3	<b>ВТОРОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b> <b>Практическое занятие № 19</b> <b>Основы техники и обучения акробатических упражнений.</b> Содержание занятий: Методические подходы и методики обучения, используемые в различных спортивных видах акробатики. Проведение фрагмента обучающего занятия, направленного на освоение индивидуальных, парных и групповых упражнений в рамках «Малой» акробатики.	<b>3/6</b>	14,2	
20	0,1	<b>Практические занятия № 20-24</b> <b>Спортивная тренировка (подготовка) в различных видах акробатики.</b> Содержание занятий: 1. Структура и содержание спортивной подготовки спортсменов, специализирующихся в различных видах акробатики. Интегральной подготовки в различных спортивных видах акробатики. 2. Проведение фрагментов различного типа тренировочных занятий в парных, групповых и прыжковых спортивных видах акробатики, направленных преимущественно либо на физическую, либо техническую подготовку.		14,3	2
21	0,1			14,4	
22	0,1			14,5	
23	0,1			14,6	
24	0,1			14,7	
25	0,3	<b>ТРЕТИЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b> <b>Практическое занятие № 25</b> <b>Спортивная тренировка (подготовка) в различных видах акробатики.</b> Содержание занятий: Проведение фрагментов различного типа тренировочных занятий в парных, групповых и прыжковых спортивных видах акробатики, направленных преимущественно либо на физическую, либо техническую подготовку.	<b>2/6</b>	21,0	
26	0,1	<b>Практические занятия № 26-27</b>		21,1	

27	0,1	<p><b>Судейство, организация и проведение соревнований в спортивных видах акробатики.</b></p> <p>Содержание занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности судейства, организации и проведения соревнований в парных и групповых видах спортивной акробатики. Характеристика критериев «Сложность», «Исполнение», «Артистичность» в спортивной акробатике.</li> <li>2. Правила записи соревновательных программы в спортивной акробатике и прыжках на батуте, двойном минитрампе и акробатической дорожке.</li> <li>3. Судейский «тренаж» (спортивная акробатика).</li> <li>4. Составление показательных «вставных» акробатических номером .</li> </ol>		21,2	
28	0,3	<p><b>ЧЕТВЁРТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b></p> <p><b>Практическое занятие № 28</b></p> <p>Судейский «тренаж»: анализ соревновательных комбинаций и композиций в спортивных видах акробатики.</p>	<b>3/6</b>	27,5	
29	0,1	<p><b>Практические занятия № 29-30</b></p> <p><b>Спортивная тренировка (подготовка) в различных видах акробатики.</b></p> <p>Содержание занятий:</p> <p>Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности студентов, обучающихся на специализации «Спортивные виды акробатики.</p>		27,6	
30	0,1			27,7	
31	0,1	<p><b>Практическое занятие № 31</b></p> <p><b>Научно-исследовательская работа студентов.</b></p> <p>Содержание занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моделирование педагогических наблюдений.</li> <li>2. Реализация метода «экспертных оценок»</li> <li>3. Основы тестирования разных видов подготовленности акробатов.</li> </ol>		27,8	
32	0,3	<p><b>ПЯТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b></p> <p><b>Практическое занятие № 32</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моделирование педагогических наблюдений.</li> <li>2. Реализация метода «экспертных оценок»</li> <li>3. Основы тестирования разных видов подготовленности акробатов.</li> <li>4. Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности студентов, обучающихся на специализации «Спортивные виды акробатики.</li> </ol>	<b>3/6</b>	34,1	
<b>2 семестр</b>					
33	0,1	<p><b>Практическое занятие № 33</b></p> <p><b>Введение в технологии спортивной тренировки в различных видах акробатики. Специфические аспекты организации и проведения занятий акробатическими упражнениями.</b></p> <p>Содержание занятия:</p>		34,2	

		<p>1. Ознакомление с планом работы на предстоящий семестр.</p> <p>2. Психолого-педагогическое и профессиональное тестирование.</p> <p>3. Инструктаж по введению дневника по самообразованию (в дневник по самообразованию, включены следующие разделы: «Профессиональный глоссарий», «Конспекты практических заданий», «Теоретические заметки по разным аспектам профессиональной деятельности», «Работа над ошибками» и др.).</p> <p>4. Акробатическая и снарядовая гимнастическая подготовка. ОСФП. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p>			
34	0,1	<p align="center"><b>Практические занятия № 34-43</b></p> <p><b>Введение в технологии спортивной тренировки в различных видах акробатики. Специфические аспекты организации и проведения занятий акробатическими упражнениями.</b></p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Овладение основными средствами гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладными, вольными упражнениями, прыжками (в том числе опорными), а также двигательными действиями из арсенала «снарядовой» и «предметной» гимнастики. Проведение фрагментов урока по «Основной гимнастике».</p> <p>2. Составление и демонстрация комплексов ОРУ «симметричного» и «асимметричного» характера (с предметами и без них, у гимнастической скамейки и стенки, в парах и группах и др.) на 32 и 64 счёта с использованием различных методов и подходов.</p> <p>3. Обучение ОРУ методом «считалок» (т.е. сопровождение выполнения движений командами в стихотворных формах).</p> <p>4. Оздоровительно-развивающая и прикладная акробатика: моделирование занятий (на основе разнообразных средств, к примеру, из черлидинга, паркура, воркаута и др.).</p> <p>5. Акробатическая и снарядовая гимнастическая подготовка. ОСФП. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p>		34,3	2
35	0,1		34,4		
36	0,1		34,5		
37	0,1		34,6		
38	0,1		34,7		
39	0,1		34,8		
40	0,1		34,9		
41	0,1		35,0		
42	0,1		35,1		
43	0,1		35,2		
44	0,3	<p align="center"><b>ШЕСТОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b></p> <p align="center"><b>Практическое занятие № 44</b></p> <p><b>Введение в технологии спортивной тренировки в различных видах акробатики. Специфические аспекты организации и проведения занятий акробатическими упражнениями.</b></p> <p>Содержание занятия:</p> <p>1. Овладение основными средствами гимнастики</p>	3/6	41,5	

		(строевые, общеразвивающие, прикладными, вольными упражнениями, прыжками (в том числе опорными), а также двигательными действиями из арсенала «снарядовой» и «предметной» гимнастики. Проведение фрагментов урока по «Основной гимнастике». 2. Составление и демонстрация комплексов ОРУ «симметричного» и «асимметричного» характера (с предметами и без них, у гимнастической скамейки и стенки, в парах и группах и др.) на 32 и 64 счёта с использованием различных методов и подходов. 3. Обучение ОРУ методом «считалок» (т.е. сопровождение выполнения движений командами в стихотворных формах). 4. Оздоровительно-развивающая и прикладная акробатика: моделирование занятий (на основе разнообразных средств, к примеру, из черлидинга, паркура, воркаута и др.). 5. Акробатическая и снарядовая гимнастическая подготовка. ОСФП. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.			
45	0,1	<b>Практические занятия № 45-52</b>		41,6	2
46	0,1	<b>Развитие физических способностей у акробатов различных спортивных специализаций и «амплуа».</b> Содержание занятий: Проведение модельных тренировочных занятий по развитию физических способностей (силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению; а также формирование навыков осанки) у акробатов различных специализаций и амплуа.		41,7	
47	0,1			41,8	
48	0,1			41,9	
49	0,1			42,0	
50	0,1			42,1	
51	0,1			42,2	
52	0,1			42,3	
53	0,1		<b>Практические занятия № 53-62</b>		42,4
54	0,1	<b>Основы техники и обучения акробатических упражнений.</b> Содержание занятий: 1. Методические подходы и методики обучения, используемые в различных спортивных видах акробатики. Проведение фрагмента обучающего занятия, направленного на освоение индивидуальных, парных и групповых упражнений в рамках «Малой» акробатики. 2. Формирование навыков анализировать технику исполнения акробатических упражнений на основе знаний по биомеханики, анатомии, физиологии и психологии. 3. Основные правила и приёмы страховки и само страховки в процессе обучения акробатическим упражнениям.		42,5	
55	0,1			42,6	
56	0,1			42,7	
57	0,1			42,8	
58	0,1			42,9	
59	0,1			43,0	
60	0,1			43,1	
61	0,1			43,2	
62	0,1			43,3	

63	0,3	<p align="center"><b>СЕДЬМОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b> <b>Практическое занятие № 63</b></p> <p>Содержание занятий: 1. Проведение модельных тренировочных занятий по развитию физических способностей (силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных, подвижности в суставах, способности к рациональному мышечному расслаблению; а также формирование навыков осанки) у акробатов различных специализаций и амплуа. 2. Методические подходы и методики обучения, используемые в различных спортивных видах акробатики. Проведение фрагмента обучающего занятия, направленного на освоение индивидуальных, парных и групповых упражнений в рамках «Малой» акробатики.</p>	3/6	49,6	
64	0,1	<p align="center"><b>Практические занятия № 64-73</b></p> <p><b>Спортивная тренировка (подготовка) в различных видах акробатики.</b></p> <p>Содержание занятий: 1. Структура и содержание спортивной подготовки спортсменов, специализирующихся в различных видах акробатики. Интегральной подготовки в различных спортивных видах акробатики. 2. Проведение фрагментов различного типа тренировочных занятий в парных, групповых и прыжковых спортивных видах акробатики, направленных преимущественно либо на физическую, либо техническую подготовку.</p>		49,7	2
65	0,1			49,8	
66	0,1			49,9	
67	0,1			50,0	
68	0,1			50,1	
69	0,1			50,2	
70	0,1			50,3	
71	0,1			50,4	
72	0,1			50,5	
73	0,1			50,6	
74	0,3	<p align="center"><b>ВОСЬМОЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b> <b>Практическое занятие №74</b></p> <p>Проведение фрагментов различного типа тренировочных занятий в парных, групповых и прыжковых спортивных видах акробатики, направленных преимущественно либо на физическую, либо техническую подготовку.</p>	2/6	56,9	
75	0,1	<p align="center"><b>Практические занятия № 75-76</b></p> <p><b>Судейство, организация и проведение соревнований в спортивных видах акробатики.</b></p> <p>Содержание занятий: 1. Процедура судейства, организации и проведения соревнований в прыжках на батуте, двойном минитрампе и акробатической дорожке. Характеристика критериев судейства «Сложность», «Исполнение» в прыжковых спортивных видах акробатики. Проявление «Артистизма» у спортсменов батутистов и «прыгунов» на акробатической дорожке. 2. Правила записи соревновательных программы в спортивной акробатике и прыжках на батуте, двойном минитрампе и акробатической дорожке.</p>		57,0	2
76	0,1			57,1	

		3. Судейский «тренаж» в прыжках на батуте, двойном минитрампе и акробатической дорожке. 4. Составление показательных «вставных» акробатических номеров .			
77	0,3	<b>ДЕВЯТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b> <b>Практическое занятие №77</b> Судейский «тренаж» в прыжках на батуте, двойном минитрампе и акробатической дорожке.	<b>3/6</b>	63,4	
78	0,1	<b>Практические занятия № 78-79</b> <b>Спортивная тренировка (подготовка) в различных видах акробатики.</b> Содержание занятий: Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности студентов, обучающихся на специализации «Спортивные виды акробатики.		63,5	
79	0,1			63,6	
80	0,1	<b>Практическое занятие № 80</b> <b>Научно-исследовательская работа студентов.</b> Содержание занятия: 1. Моделирование педагогических наблюдений. 2. Реализация метода «экспертных оценок» 3. Основы тестирования разных видов подготовленности акробатов.		63,7	
81	0,3	<b>ДЕСЯТЫЙ ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b> <b>Практическое занятие № 81</b> 1. Моделирование педагогических наблюдений. 2. Реализация метода «экспертных оценок» 3. Основы тестирования разных видов подготовленности акробатов. 4. Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности студентов, обучающихся на специализации «Спортивные виды акробатики.	<b>3/6</b>	70,0	
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)</b> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей.			<b>22 / 30</b>	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 1 и 2 семестры</b>			<b>100</b>		