

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (акробатический рок-н-ролл)»**

**1 курс**

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во ба лл ов Мин/м акс	Накоп ите льн ая сто имо сть, бал л	Кол-во час ов на сам ост оят ель ну ю раб оту
1 семестр					
1.		Практические занятия: Хореографическая подготовка <b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)</b>	<b>4/10</b>	<b>14,0</b>	
2.		Практические занятия: Развитие выносливости <b>Текущий контроль 2: Тестирование уровня развития гибкости</b>	<b>4/10</b>	<b>27,5</b>	
3.		Практические занятия: Силовая подготовка <b>Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля</b>	<b>4/10</b>	<b>40,0</b>	
2 семестр					
4.		Практические занятия: Развитие координации. Упражнения на батуте <b>Текущий контроль 4: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)</b>	<b>4/10</b>	<b>50,0</b>	
5.		Практические занятия: Развитие силы. Упражнения спортивной гимнастики (снарядовая гимнастика) <b>Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации</b>	<b>4/10</b>	<b>60,0</b>	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов <b>Текущий контроль 6: Тестирование СФП</b>	<b>4/10</b>	<b>70,0</b>	
Зачет			22/30	100,0	
Итого за 1 курс			50/100		

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (акробатический рок-н-ролл)»**  
**2 курс**

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоимость, балл	Кол-во часов на самостоятельн ую работу
3 семестр					
1.		Практические занятия: Хореографическая подготовка <b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)</b>	<b>4/10</b>	<b>12,0</b>	
2.		Практические занятия: <b>Текущий контроль 2: Практическая демонстрация соревновательной программы</b>	<b>4/10</b>	<b>23,5</b>	
3.		Практические занятия: Развитие физических качеств <b>Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля</b>	<b>4/10</b>	<b>34,0</b>	
4 семестр					
4.		Практические занятия: Развитие гибкости и координации <b>Текущий контроль 4: Практическая демонстрация 3-го взрослого разряда по прыжкам на батуте</b>	<b>4/10</b>	<b>45,5</b>	
5.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов <b>Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации</b>	<b>4/10</b>	<b>57,0</b>	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов <b>Текущий контроль 6: Тестирование СФП</b>	<b>4/10</b>	<b>70,0</b>	
7.	Зачет		22/30	100,0	
8.	Итого за 2 курс		50/10 0		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (акробатический рок-н-ролл)»**

**3 курс**

№ занятия	осещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоимость, балл	Кол-во часов самостоятельную
5 семестр					
1.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка		2,5	
2.		Практические занятия: Хореографическая подготовка <b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)</b>	<b>5/10</b>	<b>12,5</b>	
3.		Практические занятия: Хореографическая подготовка <b>Текущий контроль 2: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)</b>	<b>5/10</b>	<b>22,5</b>	
4.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений <b>Текущий контроль 3: Тестирование уровня ОФП</b>	<b>5/10</b>	<b>33,5</b>	
5.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений <b>Текущий контроль 4: Практическая демонстрация упражнений спортивной гимнастики 3-го взрослого разряда</b>	<b>4/15</b>	<b>49,5</b>	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений <b>Текущий контроль 5: Тестирование уровня СФП</b>	<b>5/10</b>	<b>60,5</b>	
7.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений <b>Текущий контроль 6: Ведение дневника самоконтроля</b>	<b>4/8</b>	<b>69,0</b>	
8.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		69,5	
		<b>зачет</b>	<b>22/30</b>	<b>100,0</b>	