

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 Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/10	14,0	
2.		Практические занятия: Развитие выносливости Текущий контроль 2: Тестирование уровня развития гибкости	4/10	27,5	
3.		Практические занятия: Силовая подготовка Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля	4/10	40,0	
2 семестр					
4.		Практические занятия: Развитие координации. Упражнения на батуте Текущий контроль 4: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/10	50,0	
5.		Практические занятия: Развитие силы. Упражнения спортивной гимнастики (снарядовая гимнастика) Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации	4/10	60,0	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов Текущий контроль 6: Тестирование СФП	4/10	70,0	
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 Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	4/10	12,0	
2.		Практические занятия: Текущий контроль 2: Практическая демонстрация соревновательной программы	4/10	23,5	
3.		Практические занятия: Развитие физических качеств Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля	4/10	34,0	
4 семестр					
4.		Практические занятия: Развитие гибкости и координации Текущий контроль 4: Практическая демонстрация 3-го взрослого разряда по прыжкам на батуте	4/10	45,5	
5.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации	4/10	57,0	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов Текущий контроль 6: Тестирование СФП	4/10	70,0	
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 Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	5/10	12,5	
3.		Практические занятия: Хореографическая подготовка Текущий контроль 2: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)	5/10	22,5	
4.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 3: Тестирование уровня ОФП	5/10	33,5	
5.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 4: Практическая демонстрация упражнений спортивной гимнастики 3-го взрослого разряда	4/15	49,5	
6.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 5: Тестирование уровня СФП	5/10	60,5	
7.		Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений Текущий контроль 6: Ведение дневника самоконтроля	4/8	69,0	
8.	0,5	Практические занятия: Выполнение соревновательных упражнений		69,5	
		зачет	22/30	100,0	