

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (художественная гимнастика)»

1 курс

№ занятия	посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Мин/макс	Накопительная стоимость, балл	Кол-во часов на самостоятельную работу
1 семестр					
1.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног). Координационно-предметная подготовка.		0,5	
2.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног). Координационно-предметная подготовка.		1,0	
3.		Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы; силы мышц ног: стопы, голени, бедра). Развитие функции равновесия (упражнения с раздражением вестибулярного анализатора). Координационно-предметная подготовка.			
4.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие прыгучести (взрывной силы; силы мышц ног: стопы, голени, бедра). Развитие функции равновесия (упражнения с раздражением вестибулярного анализатора). Координационно-предметная подготовка.		1,5	
5.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (у гимнастической стенки). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		2,0	
6.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (у гимнастической стенки). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		2,5	
7.	0,5	Практические занятия: Хореографическая		3,0	

		подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия и прыгучести (у гимнастической стенки). Координационно-предметная подготовка.			
8.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (устойчивость на середине зала). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		3,5	
9.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие функции равновесия (устойчивость на середине зала). Развитие прыгучести (взрывной силы; упражнения на развитие скорости мышечных сокращений). Координационно-предметная подготовка.		4,0	
10.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие равновесной выносливости. Координационно-предметная подготовка.		4,5	
11.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие равновесной выносливости. Координационно-предметная подготовка.		5,0	
12.		Практические занятия: (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища. <b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии в партере (учебная практика)</b>	<b>4/8</b>	13	
13.	0,5	Практические занятия: (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища. <b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии в партере (учебная практика)</b>		13,5	
14.	0,5	Практические занятия: (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища. <b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии в партере (учебная практика)</b>		14	
15.	0,5	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие вестибулярной выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц туловища.		14,5	

		<b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии в партере (учебная практика)</b>			
16.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц живота и рук. <b>Текущий контроль 1: Комплекс по хореографии в партере (учебная практика)</b>		15	
17.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц живота и рук.		15,5	
18.	0,5	Практические занятия. Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Координационно-предметная подготовка. Укрепление силы мышц живота и рук.		16	
19.	0,5	Практические занятия: Развитие прыгучести (упражнения со скакалкой). Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие координации движений (упражнения на развитие чувства ритма и максимальной частотой движений с предметами). Укрепление силы мышц живота и рук.		16,5	
20.	0,5	Практические занятия: Развитие прыгучести (упражнения со скакалкой). Хореографическая подготовка (партерная хореография). Развитие координации движений (упражнения на развитие чувства ритма и максимальной частотой движений с предметами). Укрепление силы мышц живота и рук.		17	
21.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (скакалка). Сопряженное развитие гибкости и силы (рук плечевого пояса). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Развитие координационно-предметной выносливости.		17,5	
22.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (скакалка). Сопряженное развитие гибкости и силы (рук плечевого пояса). Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Развитие координационно-предметной выносливости.		18	

23.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (булавы). Сопряженное развитие гибкости и силы (упражнения для ног и тазового пояса). Развитие координационно-акробатической выносливости. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики).		18,5	
24.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (булавы). Сопряженное развитие гибкости и силы (упражнения для ног и тазового пояса). Развитие координационно-акробатической выносливости. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики).		19	
25.		Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (обруч). Сопряженное развитие гибкости и силы (упражнения для туловища). Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости с использованием гимнастической скамейки. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). <b>Текущий контроль 2: Тестирование уровня развития гибкости</b>	<b>0,5/10</b>	29,0	
26.	0,5	Практические занятия: Специально-физическая подготовка с предметами (обруч). Сопряженное развитие гибкости и силы (упражнения для туловища). Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости с использованием гимнастической скамейки. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики).		29,5	
27.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Упражнения в быстроте реагирования на движущийся объект. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (лента).		30	
28.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и силы у гимнастической стенки. Упражнения в быстроте реагирования на движущийся объект. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (лента).		30,5	

29.	0,5	Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие чувства ритма и максимальной частой движений с предметами. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).		31	
30.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие чувства ритма и максимальной частой движений с предметами. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (мяч).		31	
31.		Практические занятия: Сопряженное развитие гибкости и равновесия (у гимнастической стенки). Развитие чувства ритма и максимальной частой движений с предметами. Развитие пластичности движения (волны, взмахи эстетической гимнастики). Специально-физическая подготовка с предметами (мяч). <b>Текущий контроль 3: Ведение дневника самоконтроля</b>	<b>4/9</b>	<b>40,0</b>	
<b>2 семестр</b>					
32.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		40,25	
33.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		40,5	
34.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		40,75	
35.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации		41	

		(упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).			
36.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (партерная хореография). Формирование устойчивости. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на быстрое согласование движений разными частями тела). Укрепление мышц тела (подкачка).		41,25	
37.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		41,5	
38.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		41,75	
39.	0,25	Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		42	
40.		Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		42	
41.		Практические занятия: Хореографическая подготовка (у гимнастической стенки). Развитие чувства равновесия (упражнения на повышенной опоре (скамейка, бревно)). Развитие прыгучести (на гимнастической скамейки). Координационно-предметная подготовка.		42	
42.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Сопряженное развитие быстроты и координации (упражнения на развитие быстроты пространственно-временной ориентировки).		42	
43.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Сопряженное		42	

		развитие быстроты и координации (упражнения на развитие быстроты пространственно-временной ориентировки).			
44.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка. <b>Текущий контроль 4: Комплекс по хореографии (практическая демонстрация)</b>	4/8	50,0	
45.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50,0	
46.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50	
47.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50	
48.		Практические занятия: Развитие гибкости (упражнения в партере). Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, мяч). Общая физическая подготовка.		50	
49.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50	
50.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие		50	

		равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.			
51.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,25	
52.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,25	
53.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие равновесной выносливости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,5	
54.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		50,75	
55.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами –		51	



		обруч, лента). Общая физическая подготовка.			
56.		Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). <b>Текущий контроль 5: Тестирование уровня развития координации</b>	<b>0,5/9</b>	60,0	
57.		Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		60,0	
58.		Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		60,0	
59.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости в партере. Развитие чувства равновесия на середине. Сопряженное развитие гибкости и прыгучести. Развитие пластичности движения (волны, взмахи, расслабления эстетической гимнастики). Координационно-предметная подготовка (работа одновременно двумя предметами – обруч, лента). Общая физическая подготовка.		60,25	
60.		Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие пластики движений. Упражнения эстетической гимнастики. Выполнение разрядных нормативов.		60,25	
61.	0,25	Практические занятия: Развитие гибкости у гимнастической стенки. Развитие пластики движений. Упражнения эстетической гимнастики.		60,5	

		Выполнение разрядных нормативов.			
62.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,5	
63.	0,25	Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,75	
64.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,75	
65.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		60,75	
66.	0,25	Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
67.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
68.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
69.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
70.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		61	
71.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов <b>Текущий контроль 6: Тестирование СФП</b>	<b>0,5/9</b>	<b>70,0</b>	
72.		Практические занятия: Выполнение соревновательных элементов		70,0	
Зачет			22/30	100,0	
Итого за 1 курс			50/100		