

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### Профессионально-спортивное совершенствование (ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА)

I курс (1 семестр)

(на 20\_\_ /20\_\_ учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ 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
1		Практическое занятие 1. Урок ритмической гимнастики умеренной интенсивности. Круговая тренировка.			
2		Практическое занятие 2. Урок ритмической гимнастики умеренной интенсивности. Базовые упражнения «Волны», «взмахи». СФП			
3		Практическое занятие 3. Классический экзерсис у опоры и на середине. Базовые равновесия . <b>1-й текущий контроль</b> - тестирование физических способностей: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости	2/6	6	1
4		Практическое занятие 4. Классический экзерсис у опоры и на середине. Базовые упражнения во вращениях. СФП			
5		Практическое занятие 5. Классический экзерсис. Базовые упражнения в прыжках. СФП			
6		Практическое занятие 6.Классический экзерсис. Базовые упражнения всех структурных групп. СФП.			
7		Практическое занятие 7. Классический экзерсис с элементами художественной гимнастики. СФП <b>2-й текущий контроль</b> оценка техники выполнения основных структурных групп упражнений художественной гимнастики.	2/6	12	1
8		Практическое занятие 8.Классический экзерсис с элементами художественной гимнастики. Элементы равновесия. СФП			
9		Практическое занятие 9.Классический экзерсис с элементами художественной гимнастики. Элементы вращения. СФП			

10		Практическое занятие 10.Классический экзерсис с элементами художественной гимнастики. Прыжковые элементы . СФП			
11		Практическое занятие 11.Классический экзерсис с элементами художественной гимнастики. Элементы вращения, равновесия и прыжки. СФП <b>3-й текущий контроль</b> - оценка техники выполнения основных структурных групп упражнений художественной гимнастики	2/6	18	1
12		Практическое занятие 12.Классический экзерсис с элементами художественной гимнастики. Упражнения с предметами. СФП			
13		Практическое занятие 13. Джазовая разминка, работа по постановке соревновательного упражнения, тренировка элементов и соединений. СФП			
14		Практическое занятие 14. Джазовая разминка, работа по постановке соревновательного упражнения, тренировка элементов и соединений. СФП			
15		Практическое занятие 15. Джазовая разминка, работа по постановке соревновательного упражнения, тренировка элементов и соединений. СФП			
16		Практическое занятие 16. Джазовая разминка, работа по постановке соревновательного упражнения, тренировка элементов и соединений. СФП			
17		Практическое занятие 17. Джазовая разминка, работа по постановке соревновательного упражнения, тренировка элементов и соединений. СФП			
18		Практическое занятие 18. Джазовая разминка, работа по постановке соревновательного упражнения, тренировка элементов и соединений. СФП <b>4-й текущий контроль</b> - оценка техники выполнения основных соединений элементов художественной гимнастики	2/6	24	1
19		Практическое занятие 19. Ритмическая разминка, Тренировка 1-ой части упражнения, СФП.			
20		Практическое занятие 20. Ритмическая разминка, Тренировка 1-ой части упражнения, СФП.			
21		Практическое занятие 21. Ритмическая разминка, Тренировка 2-ой части упражнения, СФП.			
22		Практическое занятие 22. Ритмическая разминка, Тренировка 2-ой части упражнения,			

		СФП.			
23		Практическое занятие 23. Ритмическая разминка, Тренировка 3-ой части упражнения, СФП.			
24		Практическое занятие 24. Ритмическая разминка, Тренировка 3-ой части упражнения, СФП.			
25		Практическое занятие 25. Тренировка соревновательного упражнения, Совершенствование слитности. СФП.			
26		Практическое занятие 26. Тренировка соревновательного упражнения, Совершенствование синхронности. СФП.			
27		Практическое занятие 27. Тренировка соревновательного упражнения, Совершенствование техники исполнения СФП			
28		Практическое занятие 28. Тренировка соревновательного упражнения, Совершенствование музыкальности. СФП.			
29		Практическое занятие 29. Тренировка соревновательного упражнения, Совершенствование выразительности. СФП.			
30		Практическое занятие 30. Тренировка соревновательного упражнения, Совершенствование выразительности. СФП.			
31		Практическое занятие 31. Тренировка соревновательного упражнения, Совершенствование исполнительского мастерства в целом. СФП.			
32		Практическое занятие 32.. Модельная тренировка. СФП. <b>5-й текущий контроль</b> - оценка исполнения соревновательной композиции	2/6	30	1
33		Практическое занятие 33. Проведение фрагментов классической разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов. Разучивание новых соединений движений тела.			
34		Практическое занятие 34. Проведение фрагментов классической разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов. Совершенствование новых соединений движений тела.			
35		Практическое занятие 35. Проведение фрагментов классической разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов. Разучивание новых элементов в равновесиях.			

36	Практическое занятие 36. Проведение фрагментов классической разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов. Совершенствование новых элементов в равновесиях.			
37	Практическое занятие 37. Проведение фрагментов джазовой разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов. Разучивание новых элементов в прыжках.			
38	Практическое занятие 38. Проведение фрагментов джазовой разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов и их соединений. Совершенствование новых элементов в прыжках.			
39	Практическое занятие 39. Проведение фрагментов джазовой разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов и их соединений. Разучивание новых соединений элементов тела и равновесий.			
40	Практическое занятие 40. Проведение фрагментов джазовой разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов и их соединений. совершенствование новых соединений элементов тела и равновесии.			
41	Практическое занятие 41. Проведение фрагментов джазовой разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов и их соединений с равновесиями. Разучивание новых соединений элементов тела и прыжков.			
42	Практическое занятие 42. Проведение фрагментов джазовой разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов и их соединений с прыжками. Разучивание новых акробатических элементов.			
43	Практическое занятие 43. Проведение фрагментов ритмической разминки, совершенствование движений тела: волн, взмахов и их соединений с прыжками. Совершенствование новых акробатических элементов.			
44	Практическое занятие 44. Проведение фрагментов ритмической разминки, совершенствование техники исполнения различных элементов вращений. Совершенствование новых акробатических элементов.			

45	Практическое занятие 45. Проведение фрагментов ритмической разминки, совершенствование техники исполнения различных элементов вращений. Совершенствование новых акробатических элементов в составе поддержек.			
46	Практическое занятие 46. Проведение фрагментов ритмической разминки, совершенствование техники исполнения различных элементов вращений. Совершенствование новых акробатических поддержек в составе учебных комбинаций.			
47	Практическое занятие 47. Проведение фрагментов ритмической разминки, Совершенствование техники исполнения различных элементов с предметами. Совершенствование новых акробатических поддержек в составе учебных комбинаций.			
48	Практическое занятие 48. Проведение фрагментов ритмической разминки, Совершенствование техники исполнения различных элементов с предметами. Совершенствование новых акробатических поддержек в составе учебных комбинаций <b>6-й текущий контроль</b> – оценка техники исполнения новых элементов с предметами	4/8	38	
49	Практическое занятие 49. Проведение фрагментов ритмической разминки, Совершенствование техники исполнения различных соединений трудности с учетом требований к выразительности исполнения. Совершенствование новых акробатических поддержек в составе учебных комбинаций с с предметами. <b>7-й текущий контроль</b> - оценка техники выполнения новых акробатических поддержек	4/8	46	1
50	Практическое занятие 50. Проведение разминки у опоры, Включение новых элементов в соревновательную композицию.			
51	Практическое занятие 51. Проведение разминки у опоры, Включение новых элементов в соревновательную композицию и совершенствование техники их исполнения в составе фрагментов композиции.			
52	Практическое занятие 52. Проведение разминки у опоры, Включение новых элементов в соревновательную композицию и совершенствование техники их исполнения в составе фрагментов композиции с музыкальным сопровождением.			
53	Практическое занятие 53. Проведение разминки у опоры, Включение новых элементов в			

		соревновательную композицию и совершенствование техники их исполнения в составе фрагментов композиции с музыкальным сопровождением, совершенствование выразительности исполнения.			
54		Практическое занятие 54. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 1-ой части соревновательного упражнения.			
55		Практическое занятие 55. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 1-ой части соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности исполнения.			
56		Практическое занятие 56. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 1-ой части соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности исполнения. Повторение 2-ой части упражнения.			
57		Практическое занятие 57. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 1-ой части соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности и выразительности исполнения. Повторение 3-ей части упражнения.			
58		Практическое занятие 58. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 2-ой части соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности исполнения. Повторение 1-ой и 3-ей части упражнения.			
59		Практическое занятие 59. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 2-ой части соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности и выразительности исполнения. Повторение 1-ой и 3-ей части упражнения.			
60		Практическое занятие 60. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 3-ей части соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности исполнения. Повторение 1-ой и 3-ей части упражнения. <b>8-й текущий контроль</b> - оценка техники выполнения фрагментов соревновательного упражнения с включением новых элементов	4/8	54	1
61		Практическое занятие 61. Проведение разминки у опоры, Совершенствование 3-ей части соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности и выразительности исполнения. Повторение 1-ой и 3-ей части упражнения.			
62		Практическое занятие 62. Проведение разминки у опоры, Совершенствование слитно 1-ой и 2-ой частей соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности и выразительности			

		исполнения. Повторение 3-ей части упражнения.			
63		Практическое занятие 63. Проведение разминки у опоры, Совершенствование слитно 2-ой и 3-ей частей соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности и выразительности исполнения. Повторение 1-ой части упражнения.			
64		Практическое занятие 64. Проведение разминки у опоры, Совершенствование слитно 1-ой и 2-ой и 2-ой и 3-ей частей соревновательного упражнения с учетом требования к синхронности и выразительности исполнения.			
65		Практическое занятие 65. Проведение разминки у опоры, Совершенствование слитно 1-ой и 2-ой и 2-ой и 3-ей частей соревновательного упражнения с учетом требования ко всем компонентам композиции и исполнения.			
66		Практическое занятие 66. Проведение разминки у опоры и на середине. Выполнение соревновательной композиции в целом (1-2 прогона) и по частям ( 5-6 раз).			
67		Практическое занятие 67. Проведение разминки у опоры и на середине. Выполнение соревновательной композиции в целом ( 2-3 прогона) и по частям( 5-6 раз).			
68		Практическое занятие 68. Проведение разминки у опоры и на середине. Выполнение соревновательной композиции в целом ( 3-4 прогона) и по частям(3-4раз).			
69		Практическое занятие 69. Проведение разминки у опоры и на середине. Совершенствование техники элементов в соревновательной композиции при целостном выполнении ( 3-4 прогона) и по частям(3-4раз).			
70		Практическое занятие 70. Проведение разминки у опоры и на середине. Совершенствование синхронности исполнения соревновательной композиции при целостном выполнении ( 3-4 прогона) и по частям(3-4раз).			
71		Практическое занятие 71. Проведение разминки у опоры и на середине. Совершенствование синхронности исполнения соревновательной композиции при целостном выполнении в усложненных условиях (3-4 прогона) и по частям(3-4раз). <b>9-й текущий контроль</b> - оценка синхронности выполнения соревновательного упражнения	4/8	62	1
72		Практическое занятие 73. Проведение партерной разминки. Совершенствование выразительности исполнения соревновательной композиции при целостном выполнении ( 4-5			

		прогонов) и по частям(3-4раз).			
73		Практическое занятие 73. Проведение партерной разминки. Совершенствование выразительности исполнения соревновательной композиции при целостном выполнении (5-6 прогонов) и по частям(3-4раз).			
74		Практическое занятие 74. Проведение партерной разминки. Совершенствование выразительности исполнения соревновательной композиции при целостном выполнении (5-6 прогонов) и по частям(3-4раз).			
75		Практическое занятие 75. Проведение партерной разминки. Совершенствование соревновательной композиции в условиях модельной тренировки (5-6 прогонов) .			
76		Практическое занятие 76. Проведение партерной разминки. Совершенствование соревновательной композиции в условиях модельной тренировки (5-6 прогонов), и при наличии сбивающих факторов.			
77		Практическое занятие 77. Проведение партерной разминки. Совершенствование соревновательной композиции в условиях модельной тренировки (6-7 прогонов).			
78		Практическое занятие 78. Проведение партерной разминки. Совершенствование соревновательной композиции в условиях модельной тренировки (6-7 прогонов).			
79		Практическое занятие 79. Проведение партерной разминки. Совершенствование соревновательной композиции в условиях модельной тренировки (6-7 прогонов).			
80		Практическое занятие 80. Проведение партерной разминки. Совершенствование соревновательной композиции в условиях модельной тренировки (6-7 прогонов).			
81		Практическое занятие 81. Проведение партерной разминки. Совершенствование соревновательной композиции в условиях модельной тренировки (6-7 прогонов). <b>10-й текущий контроль</b> - – оценка выполнения соревновательного упражнения	2/8	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	8