

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (эстетическая гимнастика)

I курс I 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)					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min/ max	Накопительная стоимость (баллы)	Кол-во часов СР подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1	0,5	Первый семестр Лекция(2 часа): "Введение в ТиМ избранной специализации (эстетическая гимнастика)		0,5	
2	0,5	Лекция(2часа): «История художественной и эстетической гимнастики		1,0	
3	0,5	Семинарские занятия (2 часа)- История художественной и эстетической гимнастики.		1,5	
		1- текущий контроль – Реферат по теме «История художественной и эстетической гимнастики»	2/6	7,5	3
4	0,5	Семинарское занятие-Терминология художественной и эстетической гимнастики.		8,0	
5	0,5	Практико-методическое занятие: Терминология художественной и эстетической гимнастики.		8,5	
6		2 текущий контроль- контрольная работа по теме: Терминология художественной и эстетической гимнастики.	2/8	16,5	
7	0,5	Лекция (4 часа): <u>Основы музыкальной грамоты.</u> Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности: содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке,		17,0	
8	0,5	мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика. Музыкальная форма и фразировка. Задачи, содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-гимнастов		17,5	
9	0,5	Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
10		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
11		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	

12		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
13		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
14		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
15		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
16		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
17		Практико-методическое занятие: Основы музыкальной грамоты.		18,0	
18		3 текущий контроль(2 часа): Выполнение музыкально-двигательных заданий	3/10	28,0	
19	0,5	Лекция:(2часов) «Характеристика учебно-тренировочных занятий по эстетической гимнастике». Формы организации тренировочного процесса в гимнастике. Понятие об уроке и учебно-тренировочном занятии.Классификация учебно-тренировочных занятий по содержанию. Их краткая характеристика, характеристика традиционной структуры урока по гимнастике. Фрагментарная структура урока. Вариативная классификация разминок. Характеристика подготовительной, основной и заключительной частей урока по эстетической гимнастике. Способы проведения заданий по гимнастике. Подготовка педагога к уроку, правила написания конспекта, музыкальное оформление уроков по гимнастике.		28,5	
20	0,5	Семинар (2часа) :«Характеристика учебно-тренировочных занятий по эстетической гимнастике».		29,0	
21	0,5	Практико-методическое занятие(2 часа): Упражнения в ходьбе и беге в эстетической гимнастике. Спортивные виды ходьбы и бега		29,5	
22	0,5	Практико-методическое занятие(2 часа): Упражнения в ходьбе и беге в эстетической гимнастике. специфические виды ходьбы.		30,0	
23		Практико-методическое занятие(2 часа): Упражнения в ходьбе и беге в эстетической гимнастике. Специфические виды бег		30,0	
24		4 текущий контроль(2 часа)-Проведение фрагмента подготовительной части урока- упражнения в ходьбе и беге	2/8	38,0	
25	0,5	Практико-методические занятия (с учебной практикой) -16 часов. Методика проведения партерной разминки для занимающихся эстетической гимнастикой младшего возраста.		38,5	

26	0,5	Практико-методическое занятие – учебная практика-проведение партерной разминки		39,0	
27	0,5	Практико-методическое занятие – учебная практика-проведение партерной разминки		39,5	
28	0,5	Практико-методическое занятие – учебная практика-проведение партерной разминки		40,0	
29	0,5	Практико-методическое занятие – учебная практика-проведение партерной разминки		40,5	
30	0,5	Практико-методическое занятие – учебная практика-проведение партерной разминки		41,0	
31	0,5	Практико-методическое занятие – учебная практика-проведение партерной разминки		41,5	
32	0,5	Практико-методическое занятие – учебная практика-проведение партерной разминки		42,0	
		5 текущий контроль: КОНСПЕКТ партерной разминки.	2/8	50,0	2
		6 текущий контроль - проведение партерной разминки для занимающихся эстетической гимнастикой младшего возраста - УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	2/10	60,0	
2-Рубежный контроль – УМУ			5/10	70,0	
Промежуточный контроль -30 баллов (ЗАЧЕТ) можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в 1 семестре.			22/ 30	100,0	10
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			50/100		

I курс II семестр

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)					
<u>Базовый модуль</u>					
№ 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	0,5	Лекция (2 часа): Значение НИР в подготовке специалиста по гимнастике. Научные работы (курсовые, выпускные квалификационные) в период обучения студентов в вузе. Проблемы НИР в гимнастике. Методы исследования, применяемые		0,5	

		в исследованиях по гимнастике. Методика написания литературного обзора.				
2	0,5	Семинарское занятие (2 часа)-Проблемы НИР в эстетической гимнастике		1,0		
		Самостоятельная работа (4 часа)-выбор и конспектирование литературы по избранной теме курсовой работы			4 часа	
3	0,5	Лекция (2 час): Общая характеристика классического танца и его применение в эстетической гимнастике		1,5		
4	0,5	Практико-методические занятия(30 час): выполнение, составление и проведение упражнений и комбинаций классического танца на начальном этапе обучения: плие, релевэ, батман тандю, батман тандю жетэ, рон дэ жамб пар тэр, рон дэ жамб ан леер, батман фондю, батман фраппэ, батман релевэ-лян, батман дэвлеппэ, гран батман жэтэ, пор дэ бра, позы классического танца, вращения, маленькие большие прыжки классического танца.		2,0		
5				2,0		
6				2,0		
7				2,0		
8	0,5			2,5		
9				2,5		
10				2,5		
11				2,5		
12	0,5			3,0		
13	0,5			3,5		
14	0,5			4,0		
15	0,5			4,5		
16	0,5			5,0		
17	0,5			5,5		
18			1-текущий контроль-составление, выполнение и проведение упражнений классического экзерсиса: УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	3/10	15,5	
19	0,5		Лекция(2 часа): «Историко-бытовой танец в эстетической гимнастике».История возникновения историко-бытовых танцев:галоп, польки, полонеза, вальса, мазурки. Их место в хореографической подготовке в гимнастических видах спорта		16,0	
20			Практико-методические занятия (10 часов): Выполнение основных шагов историко-бытовых танцев, составление, разучивание и проведение историко-бытовых танцев: галоп, польки, вальса, полонеза, мазурки. 2 текущий контроль практическое выполнение и проведение историко-бытовых танцев	2/8	16,0	
21		16,0				
22		16,0				
23		16,0 16,0				
24		24,0				

25	0.5	Практико-методические занятия(10 часов): Методика проведения разминки у гимнастической стенки для занимающихся эстетической гимнастикой среднего звена.		24,5	10
26	0,5	Общие и частные задачи, содержание занятий, методическая последовательность упражнений, дозировка, методы и приемы проведения		25,0	
27	0,5	упражнений, исправление ошибок, музыкальное оформление занятий, подготовка конспекта. Проведение фрагментов и разминки в целом. Самостоятельная работа(10 часов) –разработка и написание конспекта		25.5	
28	0.5			26,0	
29		3 текущий контроль- конспект разминки у гимнастической стенки 4 текущий контроль –проведение разминки у гимнастической стенки –УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	2/6 2/8	32,0 40,0	
30	0,5	Лекция (2часа). «Характеристика соревнований и основы судейства в эстетической гимнастике»		40,5	
31	0,5	Семинарское занятие(2часа):Организация соревнований. Общие основы судейства в эстетической гимнастике.		41,0	
32	0,5	Практико-методические занятия (18часов)		41,5	3
33	0,5	Практическое судейство технической, артистической ценности композиций, а также исполнения с использованием видеоматериалов.		42,0	
34				42,0	
35				42,0	
36				42,0	
37				42,0	
38				42,0	
39				42,0	
40		5- текущий контроль- Характеристика соревнований по эстетической гимнастике и основы судейства- контрольная работа	2/8	50,0	
		б –текущий контроль- обоснование выбранной темы исследования и представление литературного обзора со списком литературы.	2/10	60,0	
2-ой рубежный контроль(УМУ)- тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль – ЭКЗАМЕН – сдается ОБЯЗАТЕЛЬНО			22/30	100,0	36

Итоговая сумма баллов за 2 семестр	50/100	100,0	62
------------------------------------	--------	-------	----

II курс III семестр

Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
№ 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
Третий семестр					
1	0,5	Семинарское занятие (2 часа): Методы педагогических исследований: анкетирование, педагогические наблюдения		0,5	
2	0,5	Семинарское занятие (2 часа): Методы педагогических исследований: тестирование, экспертная оценка 1 Текущий контроль - разработка анкеты к собственному исследованию	2/8	1,0	
3	0,5	Лекция(2 часа): Материально-техническое обеспечение и обеспечение безопасности занятий		9,5	
4	0,5	Семинарское занятие(2 часа)- Материально-техническое обеспечение современного спортивного комплекса для занятий гимнастикой(залы, площадки, оборудование, вспомогательные помещения, техническое оснащение) Обеспечение безопасности занятий, типичные травмы, средства и приемы предупреждения травматизма.		10,0	
5	0,5	Практико-методическое занятие: Подготовка мест занятий к урокам разной направленности, рациональное размещение оборудования.		10,5	
6		2 текущий контроль- практическое задание по теме: «Материально-техническое обеспечение современного спортивного комплекса комплекса»	3/8	18,5	
7	0,5	Лекция (4 часа): Общие основы техники упражнений эстетической гимнастики. Техническая подготовка как компонент системы спортивной подготовки в гимнастике. Цели и задачи технической подготовки в эстетической гимнастике. Разделы и компоненты технической подготовки в эстетической гимнастике. Содержание и структура технической подготовки в эстетической гимнастике. Содержание понятий спортивной техники.		19,0	
8	0,5	Основа техники сжатий, расслаблений, волн, взмахов, равновесий, прыжков.		19,5	

9	0,5	Семинарское занятие (2 часа). Основы техники упражнений эстетической гимнастики.		20,0	
10		3 Текущий контроль. Контрольная работа – техника упражнений эстетической гимнастики	2/8	28,0	
11		Практико-методическое занятие: Техника выполнения сжатий и расслаблений		28,0	
12		Практико-методическое занятие: Техника выполнения волн руками, туловищем, целостных.		28,0	
13		Практико-методическое занятие: Техника выполнения равновесий.		28,0	
14	1,0	Лекция (2 часа). Общие основы обучения упражнениям эстетической гимнастики . Общие основы обучения в гимнастике. Сущность и задачи обучения. Методы обучения, ошибки, их причины, предупреждение и устранение. Предпосылки и структура процесса обучения. Особенности обучения упражнениям эстетической гимнастики.		29,0	
15	0,5	Семинарские занятия (2 часа). Методика обучения специфическим упражнениям эстетической гимнастики		29,5	
16	0,5	Семинарские занятия (2 часа). Методика обучения равновесиям		30,0	
17		4 Текущий контроль- Методическая разработка по обучению упражнения эстетической гимнастики (по заданию преподавателя).	2/8	38,0	12
18		Практическое занятие. Методика обучения сжатиям и расслаблениям.		38,0	
19	0,5	Практическое занятие. Методика обучения сжатиям и расслаблениям (учебная практика)		38,5	
20		Практическое занятие. Методика обучения волнообразным, плавным движениям.		38,5	
21	0,5	Практическое занятие. Методика обучения волнообразным, плавным движениям.(учебная практика)		39,0	
22		Практическое занятие. Методика обучения волнам руками, туловищем, целостным.		39,0	
23	0,5	Практическое занятие. Методика обучения волнам руками, туловищем, целостным.(учебная практика)		39,5	
24		Практическое занятие. Методика обучения взмахам.		39,5	
25	0,5	Практическое занятие. Методика обучения взмахам.(учебная практика).		40,0	
26		Практическое занятие. Методика совершенствования специфических упражнений в учебных комбинациях.		40,0	
27		Практическое занятие. Методика обучения равновесиям группы А.		40,0	
28	0,5	Практическое занятие. Методика обучения равновесиям группы А. (учебная практика)		40,5	
29	0,5	Практическое занятие. Методика обучения равновесиям группам В,С,Д		41,0	

30	0,5	Практическое занятие. Методика обучения равновесиям группам В,С,D (Учебная практика)		41,5	
31	0,5	Практическое занятие. Методика совершенствования равновесий в учебных комбинациях.		42,0	
32		Практическое занятие. Методика совершенствования равновесий в учебных комбинациях. 5 Текущий контроль- обучение специфическим упражнениям, равновесиям (по заданию преподавателя) на учебной группе	3/8	50,0	
		6 –текущий контроль- предоставление результатов анкетирования,	2/10	60,0	4
2-ой рубежный контроль(УМУ)- тестирование			5 /10	70,0	
Промежуточный контроль – ЗАЧЕТ – 30 баллов можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в 1 семестре.			22/30	100,0	6
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100,0	22

II курс IV семестр

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	0,5	Семинарское занятие): Обработка и анализ фактических материалов исследования.		0,5	
2	0,5	Семинарское занятие Методика представления результатов исследования в иллюстративной форме.		1,0	
3	0,5	Семинарское занятие. Методика описания результатов исследования 1 Текущий контроль - представление результатов анкетирования	3/8	9,5	
4		Практическое занятие. Техника исполнения поворотов группы А		9,5	
5		Практическое занятие. Техника исполнения поворотов группы В		9,5	
6		Практическое занятие. Техника исполнения прыжков группы А		9,5	
7		Практическое занятие. Техника исполнения прыжков группы В		9,5	
8		Практическое занятие. Техника исполнения акробатических упражнений.		9,5	

9		Практическое занятие. Техника исполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике.		9,5	
10		Практическое занятие. Техника исполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике.		9,5	
11		2 Текущий контроль - демонстрация техники исполнения элементов эстетической гимнастики (по жребию)	2/8	17,5	
12		Практическое занятие. Методика обучения поворотам группы А			
13		Практическое занятие. Методика обучения поворотам группы А (учебная практика)			2
14		Практическое занятие. Методика обучения поворотам группы В			
15		Практическое занятие. Методика обучения поворотам группы В (учебная практика)			2
16		Практическое занятие. Методика совершенствования поворотов (соединения и учебные комбинации)			
17		Практическое занятие. Методика совершенствования поворотов (соединения и учебные комбинации)-учебная практика			
18		Практическое занятие. Методика обучения прыжкам группы А			
19		Практическое занятие. Методика обучения поворотам прыжкам А (учебная практика)			2
20		Практическое занятие. Методика обучения прыжкам группы В			
21		Практическое занятие. Методика обучения поворотам прыжкам В (учебная практика)			2
22		Практическое занятие. Методика совершенствования прыжков (соединения и учебные комбинации).			
23		Практическое занятие. Методика совершенствования прыжков (соединения и учебные комбинации). -учебная практика			
24		Практическое занятие. Методика обучения акробатическим упражнениям.			
25		Практическое занятие. Методика совершенствования акробатических упражнений (соединения и учебные комбинации). Учебная практика			2
26		Практическое занятие. Методика обучения акробатическим поддержкам.			

27		Практическое занятие. Методика обучения акробатическим поддержкам. - Учебная практика			
28		Практическое занятие. Методика совершенствования акробатических поддержек. 3 Текущий контроль – обучение элементам эстетической гимнастики в рамках учебной практики (с методической разработкой)	2/8	25,5	
29	0,5	Практическо-методическое занятие. Основы методики обучения упражнениям с предметами.		26,0	
30		Практическое занятие. Методика обучения упражнениям со скакалкой.			
31		Практическое занятие. Методика обучения упражнениям с обручем.			
32		Практическое занятие. Методика обучения упражнениям с мячом.			
33		Практическое занятие. Методика обучения упражнениям с булавами и лентой.			
34		4 Текущий контроль-обучение упражнениям с предметами (по заданию преподаателя)	2/8	32,0	
35		Практическое занятие. Оценка исполнения соревновательных композиций- ошибки исполнения элементов трудности			
36		Практическое занятие. Оценка исполнения соревновательных композиций – ошибки групповой работы			
37		Практическое занятие. Технология фиксации и учета ошибок			
38		Практическое занятие. Выведение и подсчет общей оценки			
39		Практическое занятие. Практическое судейство исполнения по видеоматериалам.			
40		5 Текущий контроль – практическое судейство исполнения композиций эстетической гимнастики	2/8	40,0	
		6 Текущий контроль- предоставление 1, 2 глав курсовой работы, а также описание результатов 1-2-х исследований(анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования)	2/10	60,0	
2-ой рубежный контроль(УМУ)- тестирование			5/10	70,0	
Промежуточный контроль – ЭКЗАМЕН – сдается ОБЯЗАТЕЛЬНО			22/30	100,0	36
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100,0	50

III курс V семестр

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)					
№ занятия	Посещаемость	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/	Накопительная «стои-	Кол-во часов самостоя

	/балл		max	мость»/ балл	-тельной работы на подготов ку к видам контроля
1	0,5	Семинарское занятие. Написание и оформление научной работы		0,5	
2	0,5	Семинарское занятие. Подготовка презентации и доклада.		1,0	
3	0,5	Семинарское занятие. Общая характеристика системы физической подготовки в эстетической гимнастике		1,5	
4	0,5	Семинарское занятие. Гибкость и методика ее развития. 1 Текущий контроль- общая характеристика системы физической подготовки в эстетической гимнастике - Контрольная работа	3/8	2,0 10,0	
5		Практическое занятие. Пассивная гибкость и методика ее развития			
6		Практическое занятие. Активная гибкость и методика ее развития.			
7	0,5	Семинарское занятие. Координация и методика ее развития.		12,5	
8		Практическое занятие .Координация и методика ее развития(согласованность движений, способность к воспроизведению пространственных, временных, силовых параметров движений).			
9		Практическое занятие .Координация и методика ее развития(согласованность движений, способность к воспроизведению пространственных, временных, силовых параметров движений).			
10		Практическое занятие. Функция равновесия и методика ее развития.			
11		2 Текущий контроль -методическая разработка по развитию гибкости или равновесия и проведение комплекса упражнений по развитию гибкости или координации	2/8	20,5	2
12	0,5	Семинарское занятие. Сила и методика ее развития.		21,0	
13		Практическое занятие .Динамическая сила и методика ее развития.			
14		Практическое занятие .Статическая сила и методика ее развития.			
15	0,5	Семинарское занятие . Быстрота и методика ее развития.		21,5	
16		Практическое занятие .Быстрота и методика ее развития.			
17	0,5	Семинарское занятие . Прыгучесть и методика ее развития.		22,0	
18		Практическое занятие .Быстрота и методика ее развития.			

19	0,5	Семинарское занятие . Выносливость и методика ее развития		22,5	
20	0,5	Практическое занятие .Выносливость и методика ее развития. 3 Текущий контроль- методическая разработка по развитию силы, либо быстроты, либо выносливости и практическое проведение комплекса упражнений	2/8	31,0	2
21	0,5	Практическое занятие. Организация соревнований: положение о соревнованиях, совещание судей и представителей, обязанности членов судейской коллегии.		31,5	
22	0,5	Практическое занятие. Организация соревнований: составление графика, подготовка сценария открытия и закрытия. 4 Текущий контроль-составление положения о соревнованиях, графика, сценария открытия и закрытия	2/8	40,0	2
23	1,0	Лекция. . Общая характеристика системы спортивной подготовки. Виды подготовки в эстетической гимнастике		41,0	
24	0,5	Практическо-методическое занятие. Этапы подготовки в эстетической гимнастике		41,5	
25	0,5	Практическо-методическое занятие. Планирование. учет и контроль на занятиях эстетической гимнастикой.		42,0	
26		5Текущий контроль- Планирование тренировочного процесса (методическая разработка).	2/8	50,0	2
		5Текущий контроль- предзащита курсовой работы	2/10	60,0	
		1 Рубежный контроль-предзащита курсовой работы	2/10	60,0	8
		2-ой рубежный контроль(УМУ)- тестирование	5/10	70,0	
		Промежуточный контроль – ЭКЗАМЕН – сдается ОБЯЗАТЕЛЬНО	22/30	100,0	36
		Итоговая сумма баллов за 2 семестр	50/100	100,0	50