

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (спортивная аэробика)

3 курс V I семестр

(на 20 /20 учебный год)

| Тренажеры в спорте (Б.1.ДВ.01), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная биохимия (Б.3.В.04), Физиология спорта (Б.3.В.05), Маркетинг (Б.3.ДВ.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                  | Лекция 1 Технология спортивной тренировки: определение понятия, компоненты технологии и ее содержание. Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки (общие и специфические). Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная аэробика).  |                        | 2                               |  |
|   | 1                  | Семинарское занятие 1. НИР- Цель и задачи научно-методического обеспечения работы в СА. Значение научно-методического обеспечения для успешного развития спортивной аэробики. Педагогический эксперимент Обоснование выбора темы дипломной работы, план проведения, характеристика её разделов  |                        | 2                               | 4  |
|   |                    | Лекция 2 . Предпосылки и система отбора в спортивной аэробике. Виды отбора. <b>Определение спортивных способностей и одаренности.</b> Системный подход в изучении способностей и одаренности в спорте. Содержание и особенности начального отбора в спортивной аэробике. Тесты и контрольные упражнения оценки пригодности к занятиям спортивной аэробикой. Организация и процедура отбора на начальном этапе подготовки гимнастов. |                        | 4                               |  |
|   |                    | Семинарское занятие 2. Специфика отбора для занятий спортивной аэробикой. Организация, содержание и методика начального отбора. Программа проведения отбора методика тестирования, организация и оценка способностей детей к занятиям СА.   |                        | 4                               | 20   |
|   |                    | Практическое занятие 1. Содержание и  |                        | 4                               |  |

|   |  |   |     |    |    |
|---|--|---|-----|----|----|
|   |  | процедура отбора в СА   |     |    |    |
| 1 |  | Практическое занятие 2. Система отбора в спортивной аэробике. Первый текущий контроль.  | 2/8 | 12 |    |
| 1 |  | Практическое занятие 3. Требования к процедуре тестирования и оценке пригодности к занятиям в спортивной аэробике   |     | 12 |    |
| 1 |  | Практическое занятие 4. Система отбора в спортивной аэробике .Требования к процедуре тестирования и оценке пригодности к занятиям спортивной аэробике. Второй текущий контроль.   | 3/8 | 20 |    |
|   |  | Практическое занятие 5. ОФП, специальные виды подготовки – акробатическая на начальном этапе подготовки гимнастов   |     | 20 |    |
|   |  | Практическое занятие 6. ОФП, специальные виды подготовки – акробатическая (поддержки и пирамиды) на начальном этапе подготовки гимнастов.   |     | 20 |    |
|   |  | Практическое занятие 7. СФП, специальные виды подготовки – хореографическая на начальном этапе подготовки гимнастов<br>Третий текущий контроль.   | 2/8 | 28 |    |
| 1 |  | Практическое занятие 8. СФП, специальные виды подготовки –хореографическая на начальном этапе подготовки гимнастов<br>Четвёртый текущий контроль.   | 2/8 | 36 |    |
|   |  | Лекция 3. Начальная подготовка в спортивной аэробике (начальный и предварительный базовый этапы). Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная аэробика). Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика средств и методов, направленных на развитие: координационных, силовых способностей (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). |     | 38 |    |
|   |  | Семинарское занятие 3. Специальные виды подготовки – акробатическая, хореографическая и танцевальная подготовка на начальном этапе подготовки гимнастов.  |     | 38 | 20 |
|   |  | Практическое занятие 9. СТП, специальные виды подготовки –танцевальная на начальном этапе подготовки гимнастов  |     | 38 |    |
|   |  | Практическое занятие 10. СТП, специальные виды подготовки – танцевальная на начальном   |     | 38 |    |

|  |   |   |       |     |    |
|--|---|---|-------|-----|----|
|  |   | этапе подготовки гимнастов  |       |     |    |
|  | 1 | Практическое занятие 11. СТП, специальные виды подготовки – ритмическая на начальном этапе подготовки гимнастов   |       | 38  |    |
|  |   | Практическое занятие 12. Определение нагрузки по направленности воздействия: общие и избирательные (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах)  |       | 38  |    |
|  |   | Практическое занятие 13. Определение нагрузки по характеру деятельности: тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах)  |       | 38  |    |
|  |   | Практическое занятие 14. Моделирование занятий разной направленности в ИВС  |       | 40  |    |
|  | 1 | Практическое занятие 15. Технология учёта в спортивной тренировке. Определение нагрузки по динамике: волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах)<br>Пятый текущий контроль.  | 2/10  | 50  |    |
|  | 1 | Практическое занятие 16. Модельные характеристики различных видов подготовленности в спортивной аэробике  |       | 52  |    |
|  |   | Лекция 4. Моделирование учебно-тренировочной деятельности в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (спортивная аэробика). Виды занятий на начальном этапе подготовки гимнастов. Учет возрастных особенностей занимающихся при подборе содержания, планировании объема и интенсивности нагрузки |       | 52  |    |
|  |   | Семинарское занятие 4. Содержание и методика занятий СА заданной целевой направленности на начальном этапе подготовки. Моделирование занятий разной направленности на начальном этапе подготовки в СА.  |       | 52  | 10 |
|  |   | Практическое занятие 17. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта (спортивная аэробика)   |       | 52  |    |
|  |   | Практическое занятие 18. Технология учёта в спортивной тренировке (спортивная аэробика)   |       | 52  |    |
|  | 1 | Практическое занятие 19. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный) Шестой текущий контроль.   | 2/8   | 60  |    |
|  |   | 2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование  | 5/10  | 70  |    |
|  |   | Промежуточный контроль (зачет)  | 22/30 | 100 |    |

|  |                                    |        |     |  |
|--|------------------------------------|--------|-----|--|
|  | Итоговая сумма баллов за 6 семестр | 50/100 | 100 |  |
|--|------------------------------------|--------|-----|--|

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

4 курс VI семестр

(на 20 /20 учебный год)

| Конфликтология (Б.1.ДВ.01), КОДЭИ (Б.2.В.01), Педагогика ФК (Б.3.07), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), Основы медицинских знаний (Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.01), ПСС (Б.3.В.02), Теория спорта (Б.3.В.08), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03), 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 подготов-ку к видам контроля |
| 1   | 2                  | 3  | 4                      | 5                               |   |
| седьмой семестр   |                    |  |                        |                                 |   |
|   | 1                  | Лекция 1. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС на этапе специализированной подготовки в спортивной аэробике  |                        | 2                               |   |
|   |                    | Семинарское занятие 1 Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов, количество повторений, характер и интервалы отдыха). Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика).  |                        | 2                               | 20  |
|   | 1                  | Практическое занятие 1. Определение нагрузки в ИВС по величинам объёма (количество повторений элементов, частей упражнения, упражнения в целом), (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах); на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.<br>Первый текущий контроль. | 2/8                    | 10                              |   |
|   |                    | Практическое занятие 2. Определение нагрузки в ИВС по величинам интенсивности воздействия (общие и избирательные), на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.  |                        | 12                              |   |
|   | 1                  | Практическое занятие 3. Определение нагрузки в ИВС по характеру деятельности (тренировочные, соревновательные,   |                        | 12                              |   |
|   | 1                  | Практическое занятие 4. Определение нагрузки в ИВС по характеру деятельности: специфические, неспецифические на  |                        | 12                              |   |

|  |   |  |     |    |    |
|--|---|--|-----|----|----|
|  |   | тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.  |     |    |    |
|  |   | Практическое занятие 5. Определение нагрузки в ИВС по динамике (волнообразная в спортивной аэробике)   |     | 14 |    |
|  | 1 | Практическое занятие 6. Определение нагрузки в ИВС по динамике: скачкообразная в спортивной аэробике. Второй текущий контроль.   | 3/8 | 22 |    |
|  |   | Практическое занятие 7. Определение нагрузки в ИВС по динамике: ступенчатая, на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.  |     | 22 |    |
|  |   | Практическое занятие 8. Определение нагрузки в ИВС (спортивная аэробика) на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах. Третий текущий контроль.   | 2/8 | 30 |    |
|  |   | Лекция 2. Организация учебно-тренировочного процесса. Характеристика содержания и компонентов нагрузки (основные понятия, задачи, модельные характеристики физической и технической подготовленности). |     | 32 |    |
|  |   | Семинарское занятие 2. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (спортивная аэробика: ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР; и массовая аэробика: АС, АД). |     | 32 | 20 |
|  |   | Практическое занятие 9. Определение нагрузки в ИВС равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая) на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах. Четвертый текущий контроль.                  | 2/8 | 40 |    |
|  | 1 | Практическое занятие 10. Определение нагрузки в ИВС равномерно-восходящая, на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах   |     | 40 |    |
|  |   | Практическое занятие 11. Определение нагрузки в ИВС равномерно-нисходящая на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах.   |     | 40 |    |
|  | 1 | Практическое занятие 12. Технология планирования в спортивной аэробике   |     | 40 |    |
|  |   | Практическое занятие 13. Технология учёта в спортивной тренировке  |     |    |    |
|  |   | Практическое занятие 14. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный).  |     | 40 |    |
|  | 1 | Практическое занятие 15. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный).  |     | 40 |    |
|  |   | Практическое занятие 16. Определение нагрузки в ИВС по величинам объёма (количество  |     | 40 |    |

|  |   |   |        |       |    |
|--|---|---|--------|-------|----|
|  |   | повторений элементов, частей упражнения, упражнения в целом),   |        |       |    |
|  | 1 | Практическое занятие 17. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена  |        | 40    |    |
|  |   | Практическое занятие 18. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта  |        | 40    |    |
|  |   | Практическое занятие 19. Техника базовых элементов спортивной аэробики. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный в спортивной аэробике). Пятый текущий контроль.  | 2/10   | 50    |    |
|  |   | Лекция 3. Физическая подготовка в спортивной аэробике детей и юношей на этапе специализированной подготовки (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств).  |        | 52    |    |
|  |   | Семинарское занятие 3. Планирование контроль и учет спортивной тренировки и соревновательной деятельности   |        | 52    | 10 |
|  |   | Лекция 4. Техническая подготовка в спортивной аэробике детей и юношей на этапе специализированной подготовки (основные понятия, задачи, соревновательная деятельность, компоненты результативности техники, сложность упражнений и значение технического мастерства для достижения планируемых результатов, методика технической подготовки). |        | 52    | 2  |
|  |   | Лекция 5. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью: планирование, контроль и учёт спортивной и соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки спортсменов (макро-, мезо-, микроциклы подготовки)<br>Шестой текущий контроль.   | 2/8    | 60    | 2  |
| 2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование |   |   | 5/10   | 28/70 |    |
| Промежуточный контроль (экзамен)         |   |   | 22/30  | 100   |    |
| Итоговая сумма баллов за 7 семестр       |   |   | 50/100 | 100   |    |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

IV курс VIII семестр

(на 20 /20 учебный год)

| Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.01), Пропаганда и СО в сфере ФКиС (Б.3.В.07), Массаж (Б.3.В.10), ЛФК (Б.3.В.11), Организация спортивно-зрелищных мероприятий (Б.3.ДВ.07), Спортивный маркетинг (Б.3.ДВ.08), Детско-юношеский туризм (Б.3.ДВ.08), Акмеология (Б.3.ДВ.09), Рекреационный туризм (Б.3.ДВ.09), Адаптивный спорт (Б.3.ДВ.09), Адаптивная рекреация (Б.3.ДВ.10), Корпоративный спорт (Б.3.ДВ.11), Менеджмент спортивных соревнований (Б.3.ДВ.11), Адаптивное физическое воспитание (Б.3.ДВ.11) |                    |   |                        |                                 |  |
|--|--------------------|---|------------------------|---------------------------------|--|
| <u>Базовый модуль</u>  |                    |   |                        |                                 |  |
| 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  |
| Восьмой семестр  |                    |   |                        |                                 |  |
|  | 1                  | Лекция 1. Содержание и методика подготовки в отдельных видах соревнований спортивной аэробики (спортивное направление: ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР;)   |                        | 1                               |  |
|  | 1                  | Семинарское занятие 1. Содержание и особенности спортивной и соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки спортсменов. Структура и особенности годичной подготовки в спортивной аэробике.  |                        | 1                               | 12   |
|  | 1                  | Лекция 2. Содержание и методика подготовки в отдельных видах соревнований спортивной аэробики (массовое направление: АД, АС)  |                        | 3                               |  |
|  |                    | Семинарское занятие 2. Микро и мезоструктура процесса подготовки в спортивной аэробике. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности разминки. Построение программ занятий (занятия избирательной и комплексной направленности: физическая подготовка, техническая, тактическая подготовка, теоретическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС. |                        | 3                               |  |
|  | 1                  | Лекция 3. Тактическая подготовка в ИВС. Теоретическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка в ИВС.   |                        | 4                               |  |
|  | 1                  | Семинарское занятие 3. Контроль в спортивной тренировке (физической, технической, теоретической подготовленности). Контроль соревновательной деятельности. Модель   |                        | 5                               |  |

|  |   |   |      |    |    |
|--|---|---|------|----|----|
|  |   | соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.   |      |    |    |
|  | 1 | Семинарское занятие 4. Организация соревнований, квалификация спортивных судей. Функции главного судьи, судей по оцениванию сложности, исполнения, артистичности, времени, линии, секретариата. Основные документы, необходимые для проведения соревнований (календарный план, положение о соревнованиях, стартовые протоколы, протоколы для разных видов судейства, таблица описания элементов). Определение победителей в видах соревнований. Присвоение спортивных разрядов по спортивной аэробике |      | 6  |    |
|  |   | Практическое занятие 1. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена в избранном виде спорта .   |      | 6  |    |
|  |   | Практическое занятие 2. Модельные характеристики и содержание СФП и СТП в годичном цикле подготовки гимнастов.  |      | 6  |    |
|  |   | Практическое занятие 3. Содержание соревновательных упражнений и методика составления соревновательных композиций   |      | 6  |    |
|  |   | Практическое занятие 4. Содержание соревновательных упражнений и методика составления соревновательных композиций<br>Текущий контроль 1 – учебная практика.   | 2/8  | 14 | 12 |
|  | 1 | Практическое занятие 5. Содержание соревновательных упражнений и методика составления соревновательных композиций (подбор музыки)   |      | 15 |    |
|  |   | Практическое занятие 6. Содержание и методика подготовки гимнастов в спортивном, виде соревнований: (ИЖ- индивидуальные выступления женщин)   |      | 15 |    |
|  |   | Практическое занятие 7. Содержание и методика подготовки гимнастов в спортивном, виде соревнований: (ИМ,- индивидуальные выступления мужчин)  |      | 15 |    |
|  |   | Практическое занятие 8. Содержание и методика подготовки гимнастов в спортивном виде соревнований: парах, тройках   |      | 15 | 12 |
|  |   | Практическое занятие 9. Содержание и методика подготовки гимнастов в спортивном виде соревнований(по выбору)<br>Второй текущий контроль.– демонстрация техники профилирующих упражнений.  | 2/10 | 25 |    |
|  | 1 | Практическое занятие 10. Содержание и методика подготовки гимнастов в спортивном  |      | 26 |    |



|  |   |   |        |     |    |
|--|---|---|--------|-----|----|
|  |   | виде соревнований: группах.   |        |     |    |
|  | 1 | Практическое занятие 11. Содержание и методика подготовки гимнастов в спортивном виде-танцевальной аэробике.  |        | 27  |    |
|  |   | Практическое занятие 12. Содержание и методика подготовки гимнастов в спортивном виде – аэробике со степами. Текущий контроль 3 – учебная практика.   | 3/8    | 35  |    |
|  |   | Практическое занятие 13. Содержание и методика подготовки гимнастов в массовых видах соревнований Текущий контроль 4 – учебная практика.              | 2/8    | 43  |    |
|  |   | Практическое занятие 14. Особенности оценивания выступлений спортсменов (сложность, исполнение, артистичность) Текущий контроль 5 – учебная практика. | 2/8    | 51  | 12 |
|  | 1 | Практическое занятие 15. Особенности оценивания выступлений спортсменов (сложность,)  |        | 52  |    |
|  |   | Практическое занятие 16. Особенности оценивания выступлений спортсменов (исполнение, артистичность, сложность) Текущий контроль 6 - реферат.          | 3/8    | 60  |    |
| 2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование |   |   | 2/10   | 70  |    |
| Промежуточный контроль (зачет)           |   |   | 22/30  | 100 | 6  |
| Итоговая сумма баллов за 8 семестр       |   |   | 50/100 | 100 | 10 |