

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. Определение спортивных способностей и одаренности. 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 Третий текущий контроль.	2/8	28	
1		Практическое занятие 8. СФП, специальные виды подготовки –хореографическая на начальном этапе подготовки гимнастов 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) 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. 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) 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 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) 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