

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (художественная гимнастика)

3 курс 6 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. Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки.		2	
	1	Семинарское занятие 1. Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки.		2	4
		Лекция 2. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта (художественная гимнастика).		4	
		Семинарское занятие 2. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика методов,		4	20

		направленных на процесс технической подготовки в избранном виде спорта (художественная гимнастика).			
		Практическое занятие 1. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для специфических упражнений художественной гимнастики (волны, взмахи)		4	
	1	Практическое занятие 2. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для равновесий. Первый текущий контроль.	2/8	12	
	1	Практическое занятие 3. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для вращений		12	
	1	Практическое занятие 4. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для прыжков. Второй текущий контроль.	3/8	20	
		Практическое занятие 5. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для упражнений с предметами		20	
		Практическое занятие 6. . Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для серий упражнений с предметами		20	
		Практическое занятие 7. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для бросков предметов. Третий текущий контроль.	2/8	28	
	1	Практическое занятие 8. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для элементов «риска» Четвёртый текущий контроль.	2/8	36	
		Лекция 3. 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).		38	
		Семинарское занятие 3. 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).		38	20
		Практическое занятие 9. Определение нагрузки по величинам объёма: количество элементов, количество повторений (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
		Практическое занятие 10. Определение нагрузки по величинам интенсивности (на		38	

		тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).			
	1	Практическое занятие 11. Определение нагрузки по величинам объёма (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		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. Определение нагрузки по динамике: волнообразная, скачкообразная, ступенчатая, равномерно-восходящая, равномерно-нисходящая (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		40	
	1	Практическое занятие 15. Технология учёта в спортивной тренировке. Пятый текущий контроль.	2/10	50	
	1	Практическое занятие 16. Технология контроля спортивной тренировки (этапный, текущий, оперативный).		52	
		Лекция 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (художественная гимнастика).		52	
		Семинарское занятие 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (художественная гимнастика). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта (художественная гимнастика).		52	10
		Практическое занятие 17. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта (художественная гимнастика).		52	
		Практическое занятие 18. Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта (художественная гимнастика).		52	
	1	Практическое занятие 19. Системы отбора в избранном виде спорта (художественная гимнастика).	2/8	60	

	Шестой текущий контроль.			
	2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование	5/10	70	
	Промежуточный контроль (зачет)	22/30	100	
	Итоговая сумма баллов за I семестр	50/100	100	

Дополнительный модуль

3 курс 6 семестр

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация специфических упражнений в художественная гимнастике.	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация равновесных упражнений	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация прыжковых упражнений в художественная гимнастике.	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация вращательных упражнений в художественная гимнастике	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Моделирование и отбор в ИВС»	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (художественная гимнастика)

4 курс 7 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)					
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	
Второй семестр					
	1	Лекция 1. Физическая подготовка в художественной гимнастике (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств)		2	
		Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в художественной гимнастике.		2	20
	1	Практическое занятие 1. Методика развития пассивной гибкости у гимнасток различной	2/8	10	

		квалификации Первый текущий контроль.			
		Практическое занятие 2. Методика развития активной гибкости у гимнасток различной квалификации		12	
	1	Практическое занятие 3. Методика развития силовых способностей у гимнасток различной квалификации.		12	
	1	Практическое занятие 4. Методика развития скоростно-силовых способностей у гимнасток различной квалификации.		12	
		Практическое занятие 5. Методика развития координационных способностей у гимнасток различной квалификации		14	
	1	Практическое занятие 6. Методика развития равновесия и вестибулярной устойчивости у гимнасток различной квалификации Второй текущий контроль.	3/8	22	
		Практическое занятие 7. Методика развития специальной выносливости у гимнасток различной квалификации.		22	
		Практическое занятие 8. Методика развития пластичности у гимнасток различной квалификации. Третий текущий контроль.	2/8	30	
		Лекция 2. Техническая подготовка в художественной гимнастике (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в художественной гимнастике, методика технической подготовки)		32	
		Семинарское занятие 2. Техническая подготовка в художественной гимнастике		32	20
		Практическое занятие 9. Совершенствование индивидуальных деталей техники специфических движений. Четвертый текущий контроль.	2/8	40	
	1	Практическое занятие 10. Совершенствование индивидуальных деталей техники равновесий		40	
		Практическое занятие 11 Совершенствование индивидуальных деталей техники выполнения равновесий с предметами		40	
	1	Практическое занятие 12. Совершенствование индивидуальных деталей техники вращений		40	
		Практическое занятие 13. Совершенствование индивидуальных деталей техники выполнения вращений с предметами			
		Практическое занятие 14. Совершенствование индивидуальных деталей техники прыжков		40	
	1	Практическое занятие 15. Совершенствование техники выполнения прыжков с предметами.		40	
		Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения акробатических		40	

		упражнений.			
1		Практическое занятие 17. Совершенствование индивидуальных деталей техники выполнения акробатических упражнений с предметами.		40	
		Практическое занятие 18. Совершенствование индивидуальных деталей техники взмахов, волн, сжатий.		40	
		Практическое занятие 19. Тактические варианты в избранном виде спорта (художественная гимнастика) Пятый текущий контроль.	2/10	50	
		Лекция 3. Тактическая подготовка в художественной гимнастике.		52	
		Семинарское занятие 3. Тактическая подготовка в художественной гимнастике.		52	10
		Практическое занятие 20. Тактические варианты в художественной гимнастике.		52	2
		Практическое занятие 21. Технология определения психологических качеств спортсмена (тесты) 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 II семестр			50/100	100	

#### Дополнительный модуль

4 курс 7 семестр

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития пассивной гибкости у гимнасток различной квалификации».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития активной гибкости у гимнасток различной квалификации».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития силовых способностей у гимнасток различной квалификации».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития координационных способностей у гимнасток различной квалификации».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Системы отбора в избранном виде спорта».	10

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (художественная гимнастика)

IV курс VIII семестр

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)

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	
<b>Четвёртый семестр</b>					
	1	Лекция 1. Содержание и структура тренировочных микроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		2	
		Семинарское занятие 1. Содержание и структура тренировочных микроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		2	20
	1	Практическое занятие 1. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от типа микроцикла и квалификации спортсмена.		4	
	1	Практическое занятие 2. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена. Первый текущий контроль.	2/8	12	
		Практическое занятие 3. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта.		12	
		Практическое занятие 4. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта. Второй текущий контроль.	3/8	20	
	1	Практическое занятие 5. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле		20	

		зависимости от квалификации спортсмена.			
		Лекция 2. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		22	
		Семинарское занятие 2. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		22	20
		Практическое занятие 6. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости типа мезоцикла.		22	
	1	Практическое занятие 7. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена.		22	
		Практическое занятие 8. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена.			
		Практическое занятие 9. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена. Третий текущий контроль.	2/8	30	
		Практическое занятие 10. Планирование параметров объема интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена.		30	
		Практическое занятие 11. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена. Четвертый текущий контроль.	2/8	38	
		Лекция 3. Содержание и структура тренировочных макроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		40	
	1	Семинарское занятие 3. Содержание и структура тренировочных макроциклов в художественной гимнастике (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		40	10
		Практическое занятие 12. Планирование параметров объема и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена.		40	
		Практическое занятие 13. Планирование	2/10	50	



		параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена. Пятый текущий контроль.			
	1	Практическое занятие 14. Планирование параметров объёма интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена.		50	
		Практическое занятие 15. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена.		50	
		Практическое занятие 16. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена.		50	
		Лекция 4. Многолетняя спортивная тренировка в художественной гимнастике.		52	
		Семинарское занятие 4. Многолетняя спортивная тренировка в художественной гимнастике Шестой текущий контроль.	2/8	60	10
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	62

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Многолетняя спортивная тренировка в художественной гимнастике».	10