

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ в ИВС (акробатический рок-н-ролл)

I курс 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)					
<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	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 (акробатический рок-н-ролл). 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 (акробатический рок-н-ролл). 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 (акробатический рок-н-ролл). 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 (акробатический рок-н-ролл).		4	
		Семинарское занятие 2. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл). 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 (акробатический рок-н-ролл).			
		Практическое занятие 1. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений (прыжки).		4	
	1	Практическое занятие 2. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений (перевороты). Первый текущий контроль.	2/8	12	
	1	Практическое занятие 3. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений (повороты).		12	
	1	Практическое занятие 4. Классификация и техника специально-подготовительных акробатических упражнений (сальтовые элементы). Второй текущий контроль.	3/8	20	
		Практическое занятие 5. Классификация и техника специально-подготовительных упражнений парной акробатики (поддержки).		20	
		Практическое занятие 6. Классификация и техника движений ног.		20	
		Практическое занятие 7. Классификация и техника движений ног. Третий текущий контроль.	2/8	28	
	1	Практическое занятие 8. Классификация и техника специально-подготовительных вольтижных упражнений. 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 тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).		38	
	1	Практическое занятие 11. Определение		38	

		нагрузки по величинам объёма (на тренировочном занятии, в недельном и месячном циклах).			
		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. Первый рубежный 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 (акробатический рок-н-ролл).		52	
		Семинарское занятие 4. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл). Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора в избранном виде спорта(акробатический рок-н-ролл).		52	10
		Практическое занятие 17. Морфофункциональные модельные характеристики в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл).		52	
		Практическое занятие 18. Модельные характеристики различных видов подготовленности в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл).		52	
	1	Практическое занятие 19. Системы отбора в избранном виде спорта (акробатический рок-н-ролл). Пятый текущий контроль.	2/8	60	
		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

I курс I семестр

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация вольтижных упражнений в акробатическом рок-н-ролле.	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация упражнений парно-групповой акробатики.	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация базовых упражнений акробатического рок-н-ролла.	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация сальтовых упражнений.	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Моделирование и отбор в ИВС»	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (акробатический рок-н-ролл)
ролл)

III курс VI семестр
год)

(на 20 /20 учебный

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 подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Второй семестр					
	1	Лекция 1. Физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств, виды физических качеств, методика развития физических качеств)		2	
		Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		2	20
	1	Практическое занятие 1. Методика развития взрывной силы. Первый текущий контроль.	2/8	10	
		Практическое занятие 2. Методика развития взрывной силы.		12	

	1	Практическое занятие 3. Методика развития взрывной силы.		12	
	1	Практическое занятие 4. Методика развития абсолютной силы.		12	
		Практическое занятие 5. Методика развития абсолютной силы		14	
	1	Практическое занятие 6. Методика развития абсолютной силы. Второй текущий контроль.	3/8	22	
		Практическое занятие 7. Методика развития силовой выносливости.		22	
		Практическое занятие 8. Методика развития силовой выносливости. Третий текущий контроль.	2/8	30	
		Лекция 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		32	
		Семинарское занятие 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		32	20
		Практическое занятие 9. Совершенствование техники выполнения упражнений на статическое равновесие. Четвертый текущий контроль.	2/8	40	
	1	Практическое занятие 10. Совершенствование техники выполнения упражнений на динамическое равновесие.		40	
		Практическое занятие 11 Совершенствование техники выполнения стоечных упражнений.		40	
	1	Практическое занятие 12. Совершенствование техники выполнения стоечных упражнений.		40	
		Практическое занятие 13. Совершенствование техники выполнения стоечных упражнений.			
		Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения вольтижных упражнений.		40	
	1	Практическое занятие 15. Совершенствование техники выполнения вольтижных упражнений.		40	
		Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения вольтижных упражнений.		40	
	1	Практическое занятие 17. Совершенствование техники базовых элементов акробатического рок-н-ролла.		40	
		Практическое занятие 18. Совершенствование техники базовых элементов акробатического рок-н-ролла.		40	
		Практическое занятие 19. Совершенствование техники базовых элементов акробатического рок-н-ролла. Первый рубежный контроль.	2/10	50	
		Лекция 3. Тактическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
		Семинарское занятие 3. Тактическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле.		52	10

	Практическое занятие 20. Тактические варианты в акробатическом рок-н-ролле.		52	2
	Практическое занятие 21. Технология определения психологической совместимости пар. Пятый 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

I курс II семестр

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силы».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития абсолютной силы».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силовой выносливости».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития собственно-силовых качеств».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Системы отбора в избранном виде спорта».	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (акробатический рок-н-ролл)

IV курс VII семестр

(на 20 /20 учебный год)

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)

Базовый модуль

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
Третий семестр					
	1	Лекция 1. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла. Характеристика и основы методики развития силы и координации.		1	
		Семинарское занятие 1. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		1	12
	1	Лекция 2. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		2	

		Семинарское занятие 2. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		2	
	1	Семинарское занятие 3. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла.		3	
	1	Семинарское занятие 4. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла. Перенос физических качеств: положительный, отрицательный, прямой, опосредованный, однородный, разнородный, взаимный, односторонний.		4	
	1	Практическое занятие 1. Методика развития силы. Построение занятий.		5	
		Практическое занятие 2. Методика развития силы. Построение занятий.		5	
		Практическое занятие 3. Методика развития силы. Упражнения с сопротивлениями.		5	
		Практическое занятие 4. Методика развития силы. Метод статических упражнений.		5	
		Практическое занятие 5. Методика развития силы. Метод электростимуляции. Текущий контроль 1 – учебная практика.	2/8	13	12
	1	Практическое занятие 6. Методика развития силы. Метод изометрических измерений.		14	
		Практическое занятие 7. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых напряжений.		14	
		Практическое занятие 8. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых движений.		14	
		Практическое занятие 9. Методика развития силы. Метод скоростно-силовых движений.		14	12
		Практическое занятие 10. Методика развития силы. Метод силовых движений. Рубежный контроль 1 – демонстрация техники профилирующих упражнений.	2/10	24	
	1	Практическое занятие 11. Методика развития силы. Метод силовых движений.		25	
		Практическое занятие 12. Методика развития силы. Метод силовых движений.		25	
		Практическое занятие 13. Методика развития быстроты. Текущий контроль 2 – учебная практика.	3/8	33	
		Практическое занятие 14. Методика развития быстроты.		33	
		Практическое занятие 15. Методика развития быстроты.		33	12
		Практическое занятие 16. Круговая тренировка для новичков. Текущий контроль 3 – учебная практика.	2/8	41	
		Практическое занятие 17. Круговая тренировка для разрядников.		41	

		Практическое занятие 18. Круговая тренировка. Возможные варианты круговой тренировки.		41	
	1	Практическое занятие 19. Методика развития ловкости.		42	
		Практическое занятие 20. Методика развития ловкости.		42	
	1	Практическое занятие 21. Методика развития ловкости.		43	
		Практическое занятие 22. Методика развития гибкости. Отношения активной гибкости и силовых упражнений. Текущий контроль 4 – учебная практика.	2/8	51	
	1	Практическое занятие 23. Методика развития гибкости. Активная гибкость.		52	
		Практическое занятие 24. Методика развития гибкости. Пассивная гибкость.		52	
		Практическое занятие 25. Методика развития выносливости. Общая выносливость. Текущий контроль 5 - реферат.	2/8	60	
		Практическое занятие 26. Методика развития выносливости. Силовая выносливость.		60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

Дополнительный модуль

№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика развития силы»	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Методика физической подготовки»	10
3	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники упражнений акробатического рок-н-ролла	10
4	По расписанию преподавателя	Составление комплексов развития физических качеств	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: «Круговая тренировка спортсменов акробатического рок-н-ролла»	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (акробатический рок-н-ролл)

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				
	Посе-		Кол-во	Накопи- Кол-во

№ занятия	щасе-мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	баллов min/ max	тельная «стоимость»/ балл	часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Четвёртый семестр					
	1	Лекция 1. Содержание и структура тренировочных микроциклов в акробатическом рок-н-ролле (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		2	
		Семинарское занятие 1. Содержание и структура тренировочных микроциклов в акробатическом рок-н-ролле (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 зависимости от квалификации спортсмена. Первый текущий контроль.	2/8	12	
		Практическое занятие 3. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в избранном виде спорта.		12	
		Практическое занятие 4. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле 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 зависимости от квалификации спортсмена.		20	
		Лекция 2. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в акробатическом рок-н-ролле (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		22	
		Семинарское занятие 2. Содержание и структура тренировочных мезоциклов в акробатическом рок-н-ролле (определение,		22	20

		структура, факторы, влияющие на формирование, типы).			
		Практическое занятие 6. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости типа мезоцикла.		22	
	1	Практическое занятие 7. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена.		22	
		Практическое занятие 8. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена.			
		Практическое занятие 9. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена. Третий текущий контроль.	2/8	30	
		Практическое занятие 10. Планирование параметров объёма интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена.		30	
		Практическое занятие 11. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена. Четвертый текущий контроль.	2/8	38	
		Лекция 3. Содержание и структура тренировочных макроциклов в акробатическом рок-н-ролле (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		40	
	1	Семинарское занятие 3. Содержание и структура тренировочных макроциклов в акробатическом рок-н-ролле (определение, структура, факторы, влияющие на формирование, типы).		40	10
		Практическое занятие 12. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле в зависимости от типа макроцикла и квалификации спортсмена.		40	
		Практическое занятие 13. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена. Первый рубежный контроль.	2/10	50	
	1	Практическое занятие 14. Планирование параметров объёма интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена.		50	
		Практическое занятие 15. Планирование		50	

	параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена.			
	Практическое занятие 16. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена.		50	
	Лекция 4. Многолетняя спортивная тренировка в акробатическом рок-н-ролле.		52	
	Семинарское занятие 4. Многолетняя спортивная тренировка в акробатическом рок-н-ролле. Пятый 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 акробатическом рок-н-ролле».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в акробатическом рок-н-ролле».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в акробатическом рок-н-ролле».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в акробатическом рок-н-ролле».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Многолетняя спортивная тренировка в ИВС».	10