

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Тренажеры в физической культуре и спорте»

ОПОП по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра биомеханики

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

III курс V семестр

(20 /20 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоймость» min/max (баллы)	Самостоятельная работа Кол-во часов
1		Лекция №1. Технические средства обучения и тренажеры в практике спорта.			
2		Лекция №2. Определение тренажеров, существенные признаки тренажеров, классификация тренажеров.			
3		ПЗ №1. Определение оптимальных режимов нагрузки в локальных упражнениях. <i>ТК-1</i>	3/10	3/10	8
4		ПЗ №2. Оценка уровня развития силы мышц ног на тренажерах. <i>ТК-2</i>	3/10	6/20	24
5		ПЗ №3. Основные понятия специальной силовой подготовки, критерии оценки уровня специальной силовой подготовленности. <i>ТК-3</i>	2/10	8/30	48
Контрольная работа			15/30	23/60	
Рубежный контроль №1 (кафедра) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль - зачет ставится, если сумма баллов за посещаемость и успеваемость, текущие и рубежные контроли 50 и более баллов			22/30	50/100	10
Итоговая сумма баллов за V семестр			100		

Дополнительный модуль (V семестр)			
№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Определение оптимальных режимов нагрузки в локальных упражнениях	10
2		Оценка уровня развития силы мышц ног на тренажерах	20
3		Основные понятия специальной силовой подготовки, критерии оценки уровня специальной силовой подготовленности (Итоговый – УИРС)	20