

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Тренажеры в физической культуре и спорте»

ОПОП по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра биомеханики

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

III курс VI 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"			4
4		ПЗ №2. «Оценка уровня развития силы мышц ног на тренажерах»			4
5		Лекция №3. Место тренажеров в системе управления движениями, преимущественные признаки тренажеров			
6		Лекция №4. Концепция искусственной управляющей среды, ее применение в практике спорта. Классификация тренажеров по степени искусственного вмешательства			
7		Лекция №5. Алгоритмы подбора специальных упражнений с локальными отягощениями на тренажерах в разных видах спорта			
8		ПЗ №3. «Основные понятия специальной силовой подготовки, критерии оценки уровня специальной силовой подготовленности» ТК-1	4/8	4/8	3
9		Лекция №6. Обоснование принципов специальной силовой подготовки в локальных упражнениях на тренажерах			
10		Лекция №7. Определение критериев специальной силовой подготовки в разных видах спорта, топография мышечной силы, граничные значения отягощений и количества повторений			
11		ПЗ №4. «Исследование характеристик взаимодействия спортсмена с опорой на тренажере-маятнике»			3
12		ПЗ №5. «Сравнительный анализ подготовленности мышц-антагонистов в упражнениях на тренажерах»			3
13		ПЗ №6. «Особенности подбора тренажеров в избранном виде спорта для разных видов подготовки (1 часть УИРС)» ТК-2	4/8	8/16	5
14		Лекция №8. Автоматизированные системы управления тренировочным процессом с использованием тренажеров			
15		Лекция №9. Тренажеры для технической, тактической и теоретической подготовки в тренировочном процессе			
16		Лекция №10. Биомеханическое обоснование режимов тренировочных нагрузок на основе комплексного контроля с помощью тренажеров			
17		ПЗ №7. «Определение граничных значений отягощений и количества повторений в специальной силовой подготовке для разных групп мышц» ТК-3	3/8	11/24	3
18		ПЗ №8 «Определение граничных значений отягощений и количества повторений мышц разгибателей ног»			3
19		ПЗ №9 «Оценка асимметрии развития силы рук в гребле на байдарках»			3
20		ПЗ №10 «Оценка уровня развития силы и асимметрии ее развития двуглавых мышц плеча» ТК-4	3/8	14/32	3

21	ПЗ №11. «Оценка уровня развития силы и асимметрии ее развития двуглавых мышц бедра»			3
22	ПЗ №12. «Определение граничных значений отягощений и асимметрии развития больших грудных мышц»			3
23	ПЗ №13. «Определение характера развития усилия при разгибании локтевого и сгибании плечевого сустава» <i>ТК-5</i>	3/8	17/40	3
24	ПЗ №14. «Определение критериев подбора параметров упражнений на тренажерах в избранном виде спорта (2 часть УИРС)» <i>ТК-6</i>	4/10	21/50	5
25	ПЗ №15. Защита УИРС на тему «Применение тренажеров в избранном виде спорта» <i>Рубежный контроль №1 (кафедра)</i>	2/10	23/60	
Рубежный контроль №2 (УМУ) - 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 VI семестр		50/100	100	

Дополнительный модуль (VI семестр)

№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	В рамках ТК-1 требуется представить конспекты лекций и повторить материал тем: «Определение тренажеров», «Классификация тренажеров», «Место тренажеров в структуре управления движений», «Концепция искусственной управляющей среды».	10
2		Подготовка к ТК-2 включает в себя выполнение 1 части УИРС, а именно постановки задачи, определение ведущих групп мышц, выбор тренажера его описание и режимы работы мышц.	10
3		Для подготовки к ТК-3 необходимо проработать материал по темам «Специальная силовая подготовка в спорте и ее виды», «Критерии оценки специальной силовой подготовленности в избранном виде спорта».	10
4		В рамках ТК-4, ТК-5 требуется представить конспекты лекций и подготовиться к опросу по темам: «Критерии оценки движений в избранном виде спорта», «Определение граничного значения отягощения и количества повторений», «Критерии подбора режимов работы на тренажерах».	10
5		В рамках ТК-6 требуется обосновать критерии подбора режимов работы на тренажерах в специальной силовой технической подготовке в ходе защиты УИРС	10