

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Биомеханика специальной силовой подготовки на тренажерах»**

**ОПОП по направлению подготовки: 49.04.01 – «Физическая культура»**

**Магистерская программа: «Комплексное научное обеспечение спортивной подготовки»**

**Кафедра биомеханики**

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**І курс І семестр**

**(20 /20 учебный год)**

<b><u>Базовый модуль</u></b>					
<b>№ занятия</b>	<b>Посещаемость (баллы)</b>	<b>Содержание занятий и виды контроля</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Накопленная «стоймость» min/max (баллы)</b>	<b>Самостоятельная работа (часы)</b>
1	0,5	Лекция 1. Технические средства обучения и тренажеры в ФК и С, классификация тренажеров, место тренажеров в тренировочном процессе. Цели и задачи курса “ Биомеханика специальной силовой подготовки на тренажерах” .Роль, значение и место биомеханики специальной силовой подготовки как учебной и научной дисциплины. Перспективы развития и компьютеризация методик исследования.		0,0	4
2	0,5	Лекция 2. Применение тренажеров в специальной силовой подготовке в разных видах спорта Основные биомеханические характеристики: кинематические, динамические и энергетические. Особенности, средства и методы развития специальной силы. Методы оценки силы.		0,0	4
3	0,5	Семинар 1. «Подбор тренажеров и расчет режимов их работы при развитии специальных двигательных качеств в избранном виде спорта».		0,5/0,5	4
4	0,5	Лекция 3. Моделирование режимов спортивной деятельности на тренажерах Определение критериев эффективности усилия (граничное значение отягощение , граничное значение повторений, градиент усилия). Характеристические кривые зависимости « отягощение - усилие» Особенности анализа быстрых спортивных движений: качество и информативность		0,5/0,5	4
5	0,5	Семинар 2. Бесконтактные методы биомеханических исследований. <b>«Регистрирующие системы. Статический и динамический зрительный образы. Специальные виды съемки».</b> «Регистрирующие системы. Статический и динамический зрительный образы. Специальные виды съемки».		3,0/8,0	4

6	0,5	Семинар 3. "Определение оптимальных режимов нагрузки в локальных упражнениях с использованием тренажерных устройств"		3,5/8,5	4
7	0,5	Семинар 4. « Определение доступного количества повторений при развитии быстрой силы»			
8	0,5	Семинар 5. Оценка уровня развития силы мышц ног на тренажерах.		9,5/28,5	5
9	0,5	Семинар 6. Определение уровня силы ведущих мышечных групп у спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта(часть 1 )		10,0/29,0	5
10		Семинар 7. Определение уровня силы ведущих мышечных групп у спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта(часть 2 )	2,5/8,5	12,5/37,5	5
11	0,5	Семинар 8. Сравнительный анализ подготовленности мышц-антагонистов в упражнениях на тренажерах		13,0/38,0	5
12	0,5	Семинар 9. Оценка уровня развития силы мышц и асимметрии ее развития у двухглавых мышц бедра		13,5/38,5	5
13	0,5	Семинар 10. Определение граничных значений отягощения и количества повторений мышц разгибателей ног		14,0/39,0	5
<b>2 -рубежный контроль (УМУ) – тестирование</b>			<b>5/10</b>	<b>28,0/70,0</b>	<b>5</b>
<b><u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u></b>			<b>22/30</b>	<b>50/100</b>	<b>6</b>
<b><u>Итоговая сумма баллов за I семестр</u></b>			<b>50/100</b>	<b>50/100</b>	<b>156</b>
<b>Дополнительный модуль (I семестр)</b>					
<b>№</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Кол-во баллов</b>		
<b>1</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по к/заданию №1.</b>	<b>4,0</b>		
<b>2</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №1.</b>	<b>2,0</b>		
<b>3</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №2.</b>	<b>10,0</b>		
<b>4</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №3.</b>	<b>6,0</b>		
<b>5</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №4.</b>	<b>6,0</b>		
<b>6</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №5.</b>	<b>6,0</b>		
<b>7</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №6.</b>	<b>6,0</b>		
<b>8</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №7.</b>	<b>6,0</b>		
<b>9</b>	<b>По расписанию преподавателя</b>	<b>Выполнение и опрос по практ. работе №8.</b>	<b>4,0</b>		

