

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)

<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов	Накопленная «стоймость» min/max (баллы)	Самостоятельная работа (часы)
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. «Регистрирующие системы. Статический и динамический зрительный образы. Специальные виды съемки». «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
2 -рубежный контроль (УМУ) – тестирование			5/10	28,0/70,0	5
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	50/100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	50/100	156
Дополнительный модуль (I семестр)					
№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов		
1	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по к/заданию №1.	4,0		
2	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №1.	2,0		
3	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №2.	10,0		
4	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №3.	6,0		
5	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №4.	6,0		
6	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №5.	6,0		
7	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №6.	6,0		
8	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №7.	6,0		
9	По расписанию преподавателя	Выполнение и опрос по практ. работе №8.	4,0		

