

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Биомеханика специальной силовой подготовки на тренажерах»
ОПОП высшего образования по направлению подготовки: 49.04.01 Физическая культура.

I курс I семестр

(2017/2018 учебный год)

№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	Самостоятельная работа (часы)
1		<i>Лекция 1. Технические средства обучения и тренажеры в ФК и С, классификация тренажеров, место тренажеров в тренировочном процессе.</i> 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.			10
2		<i>Лекция 2. Применение тренажеров в специальной силовой подготовке в разных видах спорта</i> Основные биомеханические характеристики: кинематические, динамические и энергетические. Особенности, средства и методы развития специальной силы. Методы оценки силы.			10
3		<i>Лекция 3. Моделирование режимов спортивной деятельности на тренажерах</i> 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.			10
4	0,5	Практ. занятие 1. «Подбор тренажеров и расчет режимов их работы при развитии специальных двигательных качеств в избранном виде спорта».		0,5/0,5	10
5	0,5	Практ. занятие 2. «Подбор тренажеров для технической подготовки и критерии их подбора»		1,0/1,0	10
6		Практ. занятие 3. Бесконтактные методы биомеханических исследований. (Текущий контроль №1)	1,0/6,0	2,0/7,0	10
7	0,5	Практ. занятие 4. "Определение оптимальных режимов нагрузки в локальных упражнениях с использованием тренажерных устройств"		2,5/7,5	10
8	0,5	Практ. занятие 5. "Исследование характеристик взаимодействия системы "спортсмен - Снаряд " на тренажерах"		3,0/8,0	10

9		Практ. занятие 6. "Исследование характеристик взаимодействия спортсмена с опорой на тренажере "маятник" (Текущий контроль №2)	1,0/6,0	4,0/14,0	10
10	0,5	Практ. занятие 7. "Моделирование кинематических и динамических характеристик движений на тренажерах"		4,5/14,5	10
11	0,5	Практ. занятие 8. «Определение доступного количества повторений при развитии быстрой силы»		5,0/15,0	10
12		Практ. занятие 9. « Комплексная оценка развития силы отдельных групп мышц в локальных упражнениях» (Текущий контроль №3)	1,0/7,0	6,0/22,0	10
13	0,5	Практ. занятие 10. Оценка уровня развития силы мышц ног на тренажерах.		6,5/22,5	10
14	0,5	Практ. занятие 11. Определение уровня силы ведущих мышечных групп у спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта(часть 1)		7,0/23,0	10
15		Практ. занятие 12. Определение уровня силы ведущих мышечных групп у спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта(часть 2) (Текущий контроль №4)	1,0/7,0	8,0/30,0	10
<u>Рубежный контроль</u> (тестирование)			5/10	13/40	
<u>Контрольная работа</u>			15/30!	28/70	36
<i>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей</i>			22/30	50/100	
<i>Итоговая сумма баллов за I семестр</i>			50/100	50/100	186