ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): триатлон

Кафедра: Т и М велосипедного спорта

1 курс **1 семестр** (на 20\_\_/20\_\_учебный год)***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Первый семестр** | | | | | |
| 1 |  | Семинарское занятие. Место Профессионально-спортивного совершенствования в комплексе дисциплин предметной подготовки. |  |  |  |
| 2 |  | Практическое занятие: Использование общеподготовительных упражнений в триатлоне  **Текущий контроль №1.** Проведение фрагмента тренировочного занятия | **5/15** | **15** |  |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |  | Практическое занятие: Использование специальноподготовительных упражнений в триатлоне  **Текущий контроль №2.**  **Текущий контроль №3.** Участие в соревнованиях по ИВС | **3/5**  **5/15** | **20**  **35** |  |
| 12 |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| 19 |  | Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в триатлоне  **Текущий контроль №4.** | **3/5** | **40** |  |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| 23 |
| 24 |  | **Текущий контроль №5.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 25 |
| 26 |
| 27 |
| 29 |
| 30-33 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль –тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 1 семестр | | | 50/100 | 100 |  |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Кафедра: ТиМ ВС

1 курс **2 семестр** (на 2021\_\_/2022\_\_учебный год) ***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Второй семестр** | | | | | |
| 1 |  | Практическое занятие: Использование специальных упражнений для совершенствования техники в триатлоне  **Текущий контроль №1.** Проведение фрагмента тренировочного занятия | **5/15** | **15** |  |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |  | Практическое занятие: Использование подводящих упражнений для совершенствования техники в триатлоне  **Текущий контроль №2.**  **Текущий контроль №3.** Участие в соревнованиях по ИВС | **3/5**  **5/15** | **20**  **35** |  |
| 12 |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| 19 |  | Практическое занятие: Использование имитационных упражнений для совершенствования техники в триатлоне  **Текущий контроль №4.** | **3/5** | **40** |  |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| 23 |
| 24 |  | **Текущий контроль №5.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 25 |
| 26 |
| 27 |
| 29 |
| 30-33 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль – тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 2 семестр | | | 50/100 | 100 |  |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Кафедра: ТиМ МФОР

2 курс **3 семестр** (на 20\_\_/20\_\_учебный год) ***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Третий семестр** | | | | | |
| 1 |  | Практическое занятие:  Использование упражнений для развития силовых способностей в триатлоне  **Текущий контроль №1.** Проведение фрагмента тренировочного занятия | **5/15** | **15** |  |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |  | Практическое занятие: Использование упражнений для развития быстроты в триатлоне  **Текущий контроль №2.**  **Текущий контроль №3.** Участие в соревнованиях по ИВС | **3/5**  **5/15** | **20**  **35** |  |
| 12 |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| 19 |  | Практическое занятие: Использование упражнений для развития выносливости в триатлоне  **Текущий контроль №4.** | **3/5** | **40** |  |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| 23 |
| 24 |  | **Текущий контроль №5.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 25 |
| 26 |
| 27 |
| 29 |
| 30-33 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль – тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 3 семестр | | | 50/100 | 100 |  |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Кафедра: ТиМ велосипедного спорта

2 курс 4 **семестр** (на 20\_\_/20\_\_учебный год)***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Четвертый семестр** | | | | | |
| 1 |  | Практическое занятие: Использование упражнений для развития координационных способностей в триатлоне  **Текущий контроль №1.** Проведение фрагмента тренировочного занятия | **5/15** | **15** |  |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |  | Практическое занятие: Использование упражнений для развития гибкости в триатлоне  **Текущий контроль №2.**  **Текущий контроль №3.** Участие в соревнованиях по ИВС | **3/5**  **5/15** | **20**  **35** |  |
| 12 |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| 19 |
| 20 |
| 21 |  | Практическое занятие: Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества. Диагностика функциональных возможностей и двигательных качеств  **Текущий контроль №4.** | **3/5** | **40** |  |
| 22 |
| 23 |
| 24 |
| 25 |
| 26 |
| 27 |
| 28 |
| 29 |
| 30 |
| 31 |  | Практическое занятие: Планирование тренировочного занятия |  |  |  |
| 32 |  |
| 33 |  |
| 34 |  |
| 35 |  |
| 36 |  | Практическое занятие: Тренажерные устройства для развития физических способностей |  |  |  |
| 37 |  |
| 38 |  |
| 39 |  |
| 40 |  |
| 41-47 |  | **Текущий контроль №5.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 48-51 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль – тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 3 семестр | | | 50/100 | 100 |  |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): триатлон

Кафедра: ТиМ велосипедного спорта

3 курс **5 семестр** (на 20\_\_/20\_\_учебный год)***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Пятый семестр** | | | | | |
| 1 |  | Практическое занятие:  Организация судейства кафедральных соревнований по беговым дисциплинам  **Текущий контроль №1.** Проведение фрагмента тренировочного занятия  **Текущий контроль №2.** | **5/15**  **3/5** | **15**  **20** |  |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |  | Практическое занятие:  Организация судейства кафедральных соревнований по силовой гимнастике  **Текущий контроль №3.**  **Текущий контроль №4.** Участие в соревнованиях по ИВС | **3/5**  **5/15** | **25**  **40** |  |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |  | **Текущий контроль №5.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 12 |
| 13 |
| 14-15 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль – тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 5 семестр | | | 50/100 | 100 |  |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Кафедра: ТиМ МФОР

3 курс **6 семестр** (на 20\_\_/20\_\_учебный год)***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Шестой семестр** | | | | | |
| 1 |  | Практическое занятие: Структура, задачи и содержание тренировочного занятия по триатлону  **Текущий контроль №1.** Проведение фрагмента тренировочного занятия | **5/15** | **15** |  |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |  | Практическое занятие: Подбор и дозировка упражнений  **Текущий контроль №2.**  **Текущий контроль №3.** Участие в соревнованиях по ИВС | **3/5**  **5/15** | **20**  **35** |  |
| 12 |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| 19 |  | Практическое занятие: Подготовка тренера  **Текущий контроль №4.** | **3/5** | **40** |  |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| 23 |
| 24 |  | **Текущий контроль №5.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 25 |
| 26 |
| 27 |
| 29 |
| 30-33 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль – тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 6 семестр | | | 50/100 | 100 |  |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Кафедра: ТиМ МФОР

4 курс **7 семестр** (на 20\_\_/20\_\_учебный год)***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Седьмой семестр** | | | | | |
| 1 |  | Практическое занятие: Планирование тренировочного занятия  **Текущий контроль №1**  **Текущий контроль №2.** Проведение фрагмента тренировочного занятия | **3/5**  **5/15** | **5**  **20** |  |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |  | Практическое занятие: Проведение тренировочного занятия. Особенности режима двигательной деятельности  **Текущий контроль №3.** Участие в соревнованиях по ИВС  **Текущий контроль №4.** | **5/15**  **3/5** | **35**  **40** |  |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |  | **Текущий контроль №3.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 12 |
| 13 |
| 14-15 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль – тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 7 семестр | | | 50/100 | 100 |  |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Дисциплина: ПСС в ИВС (триатлон)

Кафедра: Т и М велосипедного спорта

4 курс **8 семестр** (на 20\_\_/20\_\_учебный год)***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-  щае-  мость  /балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/  max | Накопи-тельная «стои-мость»/  балл | Кол-во часов самостоятельнаой работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Восьмой семестр** | | | | | |
| 1 |  | Практическое занятие: Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях  **Текущий контроль №1.**  **Текущий контроль №2.** Проведение тренировочного занятия | **3/5**  **5/15** | **5**  **20** | 21 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |
| 12 |  | Практическое занятие: Особенности развития двигательных способностей, влияние сенситивных периодов, функциональные возможности организма для проявления и развития того или иного двигательного качества  **Текущий контроль №3.** Участие в соревнованиях по ИВС  **Текущий контроль №4.** | **5/15**  **3/5** | **35**  **40** |  |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |  | **Текущий контроль №5.** Формирование практических навыков судейства | **5/10** | **50** |  |
| 18 |
| 19 |
| 20 |
| 21-23 |  | 1 рубежный контроль – Выполнение контрольных нормативов | **2/10** | **60** |  |
| 2 рубежный контроль – тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов за 8 семестр | | | 50/100 | 100 |  |