

2. Технологические карты

		ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:					
		Профессионально-спортивное совершенствование (легкая атлетика)				Очная ФО	
I курс		I и II семестры на 20__/20__ учебный год					
		Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость, балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов		Накопительная "стоимость", балл	Кол-во часов сам. раб. на подг. к видам контр.	
			min	/ max			
		Развитие физических качеств					
1					0		
2					0		
3					0		
4					0		
5					0		
6					0		
7					0		
8		Практические занятия: повышения уровня СФП, использование упражнений для развития выносливости.			0		
9			0				
10			0				
11			0				
12			0				
13			0				
14			0				
15			0				
16			0				
17		Практические занятия: повышение уровня СФП, использование упражнений для развития силы.			0		
18			0				
19			0				
20			0				
21			0				
22			0				
23			0				
24			0				
25		На занятии № 25 – ТК1 – написание конспекта УТЗ	8	22	22		
26					22		
27					22		
28		На занятии № 30 – ТК1 – выполнение контрольных упражнений			22		
29			22				
30			6	12	34		
31						34	
32						34	
ИТОГО за 1-й семестр			14	/ 34		8	
		Развитие физических качеств					
33					34		

34					34	
35					34	
36					34	
37					34	
38					34	
39					34	
40					34	
41					34	
42					34	
43					34	
44		Практические занятия: использование			34	
45		упражнений для развития скоростно-силовых			34	
46		качеств			34	
47					34	
48					34	
49					34	
50					34	
51					34	
52					34	
53					34	
54					34	
55					34	
56		Практические занятия: использование			34	
57		упражнений для развития скоростных качеств			34	
58					34	
59					34	
60					34	
61					34	
62					34	
63					34	
64					34	
65					34	
66					34	
67					34	
68					34	
69		Практические занятия: использование			34	
70		упражнений для развития координации			34	
71					34	
72					34	
73					34	
74					34	
75					34	
76					34	
77					34	
78					34	
79					34	
80					34	
81		ТК 1 – Проведение УТЗ	14	36	70	
		Зачет	22	/ 30	100	10
		ИТОГО за 2-й семестр	36	/ 66		10

		ВСЕГО за первый курс	50	/	100		100	18
--	--	-----------------------------	----	---	-----	--	-----	----

		ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:					
		Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)				Очная ФО	
II	курс	III и IV семестры		на 20 /20 учебный год			
		Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость, балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов		Накопительная "стоимость", балл	Кол-во часов сам. раб. на подг. к видам контр.	
			min	max			
		Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики					
1		Практические занятия: Использование подводящих упражнений к избранному виду лёгкой атлетики			0		
2					0		
3					0		
4					0		
5					0		
6					0		
7					0		
8					0		
9					0		
10					0		
11					0		
12		Практические занятия: Использование имитационных упражнений в избранном виде лёгкой атлетики			0		
13					0		
14					0		
15					0		
16					0		
17					0		
18					0		
19					0		
20					0		
21					0		
22					0		
23		На занятии №25 – ТК2 - опрос			0		
24					0		
25					0		
26		Практические занятия: Использование соревновательного упражнения избранного вида лёгкой атлетики	4	8	8		
27					8		
28					8		
29					8		
30		На занятии №30 ТК - 2 – выполнение контрольных упражнений	6	18	26		
31					26		
32		ТК 2 – проведение УТЗ	4	8	34		
ИТОГО за 3-й семестр			14	/ 34		8	
		Обучение специальным упражнениям (не избранного вида лёгкой атлетики)					
33					34		
34					34		

35						34	
36						34	
37						34	
38						34	
39						34	
40						34	
41						34	
42						34	
43						34	
44						34	
45		Практические занятия: Использование подводящих упражнений к не избранному виду лёгкой атлетики				34	
46						34	
47						34	
48						34	
49						34	
50						34	
51						34	
52						34	
53						34	
54						34	
55					34		
56					34		
57					34		
58					34		
59					34		
60		Практические занятия: Использование имитационных упражнений для не избранного				34	
61						34	
62						34	
63						34	
64						34	
65						34	
66						34	
67						34	
68						34	
69						34	
70					34		
71					34		
72		Практические занятия: Использование соревновательного упражнения не избранного вида лёгкой атлетики вида лёгкой атлетики				34	
73						34	
74						34	
75						34	
76						34	
77						34	
78						34	
79						34	
80						34	
81			ТК 3 - опрос	14	36		70
		Зачет	22	30		100	
		ИТОГО за 4-й семестр	36	/ 66			10
		ВСЕГО за второй курс	50	/ 100		100	18

		ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:					
		Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)				Очная ФО	
III	курс	V и VI семестры		на 20 /20 учебный год			
		Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость, балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов		Накопительная "стоймость", балл	Кол-во часов сам. раб. на подг. к видам контр.	
			min	max			
		Обучение специальным упражнениям (не избранного вида легкой атлетики)					
1					0		
2					0		
3					0		
4					0		
5					0		
6					0		
7					0		
8					0		
9					0		
10		Практические занятия: Использование соревновательного упражнения не избранного вида легкой атлетики			0		
11					0		
12					0		
13					0		
14					0		
15					0		
16					0		
17					0		
18					0		
19					0		
20					0		
21					0		
22					0		
23				0			
24		ТК 3 – выполнение контрольных упражнений	14	34	34		
ИТОГО за 5-й семестр			14	/ 34		6	
25		Практические занятия: Использование соревновательного упражнения не избранного вида легкой атлетики			34		
26					34		
27					34		
28					34		
29					34		
30					34		
31					34		
32					34		
33					34		
34					34		

		ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:				
		Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)			Очная ФО	
IV	курс	VII и VIII семестры на 20 /20 учебный год				
		Базовый модуль				
№ занятия	Посещаемость, балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов		Накопительная "стоймость", балл	Кол-во часов сам. раб. на подг. к видам контр.
			min	max		
		Обучение базовым упражнениям на тренажёрах				
1					0	
2					0	
3					0	
4					0	
5					0	
6					0	
7					0	
8					0	
9					0	
10		Практические занятия: Использование упражнений для мышц рук на тренажерах			0	
11					0	
12					0	
13					0	
14					0	
15		Практическое занятие: Использование упражнений для мышц груди на тренажерах.			0	
16					0	
17					0	
18					0	
19					0	
20					0	
21					0	
22					0	
23					0	
24					0	
25		На занятии №26 – ТК 4 - опрос			0	
26			8	22	22	
27					22	
28					22	
29					22	
30					22	
31					22	
32		ТК 4 – выполнение контрольных упражнений	6	12	34	
ИТОГО за 7-й семестр			14	/ 34		8
33		Практические занятия: Использование упражнений для мышц груди на тренажерах.			34	
34					34	
35					34	

36						34	
37						34	
38						34	
39						34	
40						34	
41						34	
42		Практические занятия: Использование упражнений для мышц живота на тренажерах.				34	
43						34	
44						34	
45						34	
46						34	
47						34	
48						34	
49						34	
50						34	
51						34	
52						34	
53						34	
54			Практические занятия: Использование упражнений для мышц спины на тренажерах.				34
55						34	
56						34	
57						34	
58						34	
59						34	
60						34	
61						34	
62						34	
63						34	
64						34	
65						34	
66						34	
67					34		
68					34		
69					34		
70					34		
71					34		
72					34		
73					34		
74		Практические занятия: Использование упражнений для мышц ног на тренажерах.				34	
75						34	
76						34	
77						34	
78						34	
79					34		
80		На занятии №81 - ТК 4 – проведение УТЗ				34	
81						34	
			14	36		70	
		Зачет	22	/	30	100	
		ИТОГО за 8-й семестр	36	/	66		10
		ВСЕГО за четвертый курс	50	/	100	100	18