**Технологическая карта дисциплины**

**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**(велоспорт)**

**(очное обучение)**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Кафедра** теории и методики велосипедного спорта

**1**  **курс**   ***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Базовый модуль*** | | | | | |
| **№ за-нятия** | | **Посе-**  **щае-**  **мость /балл** | **Содержание занятий и виды контроля** | **Кол-во баллов**  **min/**  **max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/**  **балл** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Первый семестр** | | | | | |
| 1-10 | 0,5 | | ***Практическое занятие №1-10.***  Развитие общей выносливости. Координационная выносливость | 0,5/5 | 5,0 |
| 11-12 | 0,5 | | ***Практическое занятие №11-12.***  Упражнения на велотренажере.  ***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 0,5/10 | 15,0 |
| 13-16 | 0,5 | | ***Практическое занятие №13-16.***  Упражнения с собственным весом, с использование петель TRX. Развитие координации | 0,5/2 | 17,0 |
| 17-18 | 0,5 | | ***Практическое занятие №17-18.***  Упражнения с отягощениями и уменьшенной опорой | 0,5/2 | 19,0 |
| 19-20 | 0,5 | | ***Практическое занятие №19-20***  Развитие координации и силы | 0,5/2 | 21,0 |
| 21 | 1,0 | | ***Практическое занятие №21.***  Развитие гибкости | 1,0 | 22,0 |
| 22-31 | 0,5 | | ***Практическое занятие №22-31.***  Развитие статической силы и выносливости. | 0,5/5 | 27,0 |
| **Второй семестр** | | | | | |
| 32-41 | 0,5 | | ***Практическое занятие №1-10.***  Развитие силовой выносливости. | 0,5/5 | 32,0 |
| 42-43 | 1,0 | | ***Практическое занятие №11-12.***  Развитие силовой выносливости. Упражнения «откренивание».  ***ТК-2 – контрольные нормативы.*** | 2/11 | 43,0 |
| 44-47 | 0,5 | | ***Практическое занятие №13-16.***  Развитие силы, упражнения с собственным весом, с гантелями, утяжелителями. | 0,5/2 | 45,0 |
| 48-55 | 0,5 | | ***Практическое занятие №17-24.***  Развитие силы. Упражнения на тренажерах | 0,5/4 | 49,0 |
| 56-61 | 1,0 | | ***Практическое занятие №25-30.***  Развитие ловкости. | 1/6 | 55,0 |
| 62-72 | 0,5 | | ***Практическое занятие №31-41.***  Развитие скоростно-силовых способностей. | 0,5/5 | 60,0 |
| **Рубежный контроль** | | | | **5/10** | 70 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей** | | | | **22/30** | **100** |
| **Итоговая сумма баллов за 2 семестра** | | | | **50/100** | **100** |

**Технологическая карта дисциплины**

**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**(велоспорт)**

**(очное обучение)**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Кафедра** теории и методики велосипедного спорта

**2**  **курс**   ***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Базовый модуль*** | | | | | |
| **№ за-нятия** | | **Посе-**  **щае-**  **мость /балл** | **Содержание занятий и виды контроля** | **Кол-во баллов**  **min/**  **max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/**  **балл** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Третий семестр** | | | | | |
| 1-10 | 0,5 | | ***Практическое занятие №1-10.***  Развитие общей выносливости. | 0,5/5 | 5,0 |
| 11-12 | 0,5 | | ***Практическое занятие №11-12.***  Развитие координационной выносливости, выполнение упражнений на уменьшенной опоре.  ***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 0,5/10 | 15,0 |
| 13-15 | 1,0 | | ***Практическое занятие №13-15.***  Развитие силы упражнения с собственным весом,  с гантелями, утяжелителями, петлями TRX | 1,0/3 | 18,0 |
| 16-31 | 0,5 | | ***Практическое занятие №16-31.***  Развитие статокинетической помехоустойчивости | 0,5/8 | 26,0 |
| **Четвёртый семестр** | | | | | |
| 32-42 | 0,5 | | ***Практическое занятие №1-10.***  Развитие скоростно-силовой выносливости. | 0,5/5 | 31,0 |
| 43-44 | 0,5 | | ***Практическое занятие №11-12.***  Развитие гибкости и координации  ***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 0,5/13 | 44,0 |
| 45-49 | 0,5 | | ***Практическое занятие №13-16.***  Развитие специальной выносливости | 0,5/2 | 46,0 |
| 50-51 | 1,0 | | ***Практическое занятие №17-18.***  Развитие выносливости и ловкости. | 1,0/2,0 | 48,0 |
| 52 | 1,0 | | ***Практическое занятие №19.***  Развитие координации. | 1,0 | 49,0 |
| 53 | 1,0 | | ***Практическое занятие №20.***  Развитие координации и силы | 1,0 | 50,0 |
| 54-74 | 0,5 | | ***Практическое занятие №21-41.***  Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на воде. | 0,5/10 | 60,0 |
| **Рубежный контроль** | | | | **5/10** | 70 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей** | | | | **22/30** | **100** |
| **Итоговая сумма баллов за 2 семестра** | | | | **50/100** | **100** |

**Технологическая карта дисциплины**

**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**(Велоспорт)**

**(очное обучение)**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Кафедра** теории и методики велосипедного спорта

**3**  **курс**   ***(очное обучение)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Базовый модуль*** | | | | |
| **№ за-нятия** | **Посе-**  **щае-**  **мость /балл** | **Содержание занятий и виды контроля** | **Кол-во баллов**  **min/**  **max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/**  **балл** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5 семестр** | | | | |
| 1-8 | 1,5 | ***Практическое занятие №1-8.***  Совершенствование базовых физических качеств, необходимых яхтсмену | 1,5/12 | 12,0 |
| 9-20 | 4,0 | ***Практическое занятие №9-20.***  Выполнение тестовых упражнений на велотренажере | 4,0/48,0 | 60,0 |
| **Рубежный контроль** | | | **5/10** | 70 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей** | | | **22/30** | **100** |
| **Итоговая сумма баллов** | | | **50/100** | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Дополнительный модуль*** | | |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | Кол-во баллов |
| **1** | Участие в соревнованиях | 10 |
| **2** | Участие в судействе соревнований | 10 |
| **3** | Участие в работе спортклуба | 10 |
| **4** | Сдача контрольных нормативов | 10 |
| **5** | Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета | 10 |