**Технологическая карта дисциплины**

**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

 **(велоспорт)**

**(заочное обучение)**

**1 курс *(заочное обучение)***

|  |
| --- |
| ***Базовый модуль*** |
| **№ занятия** | **Содержание занятий и виды контроля** | **Кол-во баллов****min/****max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/****балл** |
| 1 | 3 | 4 | 5 |
| **1 семестр** |
| 1 | ***Практическое занятие №1.*** Упражнения с использованием собственной массы тела, направленные на развитие силовых способностей. |  |  |
| 2 | ***Практическое занятие №2.***Упражнения с петлями TRX, направленные на развитие силовых способностей. ***ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП*** | 6**/**15 | 15 |
| 3 | ***Практическое занятие №3***.Развитие статической силы и выносливости. ***ТК-2 – контрольные нормативы по СФП*** | 6**/**15 | 30 |
| **2 семестр** |
| 4 | ***Практическое занятие №1.*** Упражнения на гибкость. ***ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП*** | 6/15 | 45 |
| 5-6 | ***Практическое занятие №2-3.***Развитие ловкости. ***ТК-4 – контрольные нормативы по СФП*** | 6/15 | 60 |
| **Рубежный контроль** | 4/10 | 70 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей** | **22/30** | **100** |
| **Итоговая сумма баллов за 2 семестра**  | **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** | Участие в пропаганде здорового образа жизни | 10 |
| **5** | Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета | 10 |

**Технологическая карта дисциплины**

**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

 **(велоспорт)**

**(заочное обучение)**

**2 курс *(заочное обучение)***

|  |
| --- |
| ***Базовый модуль*** |
| **№ занятия** | **Содержание занятий и виды контроля** | **Кол-во баллов****min/****max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/****балл** |
| 1 | 3 | 4 | 5 |
| **3 семестр** |
| 1 | ***Практическое занятие №1.*** Упражнения на развитие выносливости. ***ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП*** | 6/15 | 15 |
| 2-3 | ***Практическое занятие №2-3.***Развитие статической выносливости. ***ТК-2 – контрольные нормативы по СФП*** | 6**/**15 | 30 |
| **4 семестр** |
| 4 | ***Практическое занятие №1.***Упражнения на развитие координации. ***ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП*** | 6/15 | 45 |
| 5-6 | ***Практическое занятие №2-3.***Развитие координационной выносливости. ***ТК-4 – контрольные нормативы по СФП*** | 6/15 | 60 |
| **Рубежный контроль** | 4/10 | 70 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей** | **22/30** | **100** |
| **Итоговая сумма баллов за 2 семестра**  | **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** | Участие в пропаганде здорового образа жизни | 10 |
| **5** | Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета | 10 |

**Технологическая карта дисциплины**

**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

 **(велоспорт)**

**(заочное обучение)**

**3 курс *(заочное обучение)***

|  |
| --- |
| ***Базовый модуль*** |
| **№ занятия** | **Содержание занятий и виды контроля** | **Кол-во баллов****min/****max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/****балл** |
| 1 | 3 | 4 | 5 |
| **5 семестр** |
| 1 | ***Практическое занятие №1.*** Развитие силовой выносливости. | 8**/**20 | 20 |
| 2 | ***Практическое занятие №2.***Упражнения с собственным весом для развития силовой выносливости. ***ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП*** | 8/20 | 40 |
| 3-4 | ***Практическое занятие №3-4.***Развитие скоростно-силовых способностей. ***ТК-2 – контрольные нормативы на воде.*** | 8/20 | 60 |
| **Рубежный контроль** | 4/10 | 70 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей** | **22/30** | **100** |
| **Итоговая сумма баллов за 5 семестр**  | **50/100** | **100** |

**Технологическая карта дисциплины**

**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

 **(велоспорт)**

**(заочное обучение)**

**3 курс *(заочное обучение)***

|  |
| --- |
| ***Базовый модуль*** |
| **№ занятия** | **Содержание занятий и виды контроля** | **Кол-во баллов****min/****max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/****балл** |
| 1 | 3 | 4 | 5 |
| **6 семестр** |
| 1 | ***Практическое занятие №1.***  Упражнения с отягощениями и опорой. ***ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП*** | 8**/**20 | 20 |
| 2 | ***Практическое занятие №2.***Развитие скоростно-силовых способностей. | 8/20 | 40 |
| 3-4 | ***Практическое занятие №3-4.***Развитие статокинетической помехоустойчивости. ***ТК-4 – контрольные нормативы в условиях уменьшенной опоры.*** | 8/20 | 60 |
| **Рубежный контроль** | 4/10 | 70 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей** | **22/30** | **100** |
| **Итоговая сумма баллов за 6 семестр**  | **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** | Участие в пропаганде здорового образа жизни | 10 |
| **5** | Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета | 10 |