**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 |