

Технологическая карта дисциплины
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(автомобильный спорт)
(очное обучение)

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

1 курс (очное обучение)

<i>Базовый модуль</i>				
№ занятия	Посещаемость/балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/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 тренажере: «Вращение рулевого колеса на скорость» ТК-1 – контрольные нормативы	0,5/10	15,0
13-16	0,5	Практическое занятие №13-16. Упражнения с собственным весом, с использованием петлей 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. 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. Упражнения на автомобиле.	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			22/30	100

рубежных контролей		
Итоговая сумма баллов за 2 семестра	50/100	100

**Технологическая карта дисциплины
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(автомобильный спорт)
(очное обучение)**

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

2 курс (очное обучение)

Базовый модуль				
№ занятия	Посещаемость/балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ 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.	1,0/3	18,0
16-31	0,5	Практическое занятие №16-31. Развитие статокINETической 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 автомобиле.	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
(парусный спорт)
(очное обучение)

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

3 курс (очное обучение)

<i>Базовый модуль</i>				
№ занятия	Посещаемость/балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ Балл
1	2	3	4	5
5 семестр				
1-8	1,5	Практическое занятие №1-8. Совершенствование базовых физических качеств, необходимых автоспортсмену	1,5/12	12,0
9-20	4,0	Практическое занятие №9-20. Выполнение тестовых упражнений на автомобиле.	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

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ 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