

**Технологическая карта дисциплины
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(парусный спорт)
(заочное обучение)**

1 курс

(заочное обучение)

<i>Базовый модуль</i>			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/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
(парусный спорт)
(заочное обучение)**

2 курс

(заочное обучение)

<i>Базовый модуль</i>			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл
1	3	4	5
3 семестр			
1	<i>Практическое занятие №1.</i> Упражнения на развитие выносливости. <i>ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП</i>	6/15	15
2-3	<i>Практическое занятие №2-3.</i> Развитие статической выносливости. <i>ТК-2 – контрольные нормативы по СФП</i>	6/15	30
4 семестр			
4	<i>Практическое занятие №1.</i> Упражнения на развитие координации. <i>ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП</i>	6/15	45
5-6	<i>Практическое занятие №2-3.</i> Развитие координационной выносливости. <i>ТК-4 – контрольные нормативы по СФП</i>	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

<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	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
(парусный спорт)
(заочное обучение)**

3 курс

(заочное обучение)

<i>Базовый модуль</i>			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл
1	3	4	5
5 семестр			
1	<i>Практическое занятие №1.</i> Развитие силовой выносливости.	8/20	20
2	<i>Практическое занятие №2.</i> Упражнения с собственным весом для развития силовой	8/20	40

	выносливости. <i>ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП</i>		
3-4	<i>Практическое занятие №3-4.</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на воде. <i>ТК-2 – контрольные нормативы на воде.</i>	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
(парусный спорт)
(заочное обучение)

3 курс

(заочное обучение)

<i>Базовый модуль</i>			
№ занятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/балл
1	3	4	5
6 семестр			
1	<i>Практическое занятие №1.</i> Упражнения с отягощениями и опорой. <i>ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП</i>	8/20	20
2	<i>Практическое занятие №2.</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	8/20	40
3-4	<i>Практическое занятие №3-4.</i> Развитие статокINETической помехоустойчивости. <i>ТК-4 – контрольные нормативы в условиях уменьшенной опоры.</i>	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

<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	Участие в пропаганде здорового образа жизни	10
5	Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета	10