

**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
<b>1 семестр</b>			
1	<b>Практическое занятие №1.</b> Упражнения с использованием собственной массы тела, направленные на развитие силовых способностей.		
2	<b>Практическое занятие №2.</b> Упражнения с петлями TRX, направленные на развитие силовых способностей. <b>ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП</b>	6/15	15
3	<b>Практическое занятие №3.</b> Развитие статической силы и выносливости. <b>ТК-2 – контрольные нормативы по СФП</b>	6/15	30
<b>2 семестр</b>			
4	<b>Практическое занятие №1.</b> Упражнения на гибкость. <b>ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП</b>	6/15	45
5-6	<b>Практическое занятие №2-3.</b> Развитие ловкости. <b>ТК-4 – контрольные нормативы по СФП</b>	6/15	60
<b>Рубежный контроль</b>		4/10	70
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей</b>		<b>22/30</b>	<b>100</b>
<b>Итоговая сумма баллов за 2 семестра</b>		<b>50/100</b>	<b>100</b>

<b>Дополнительный модуль</b>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
<b>1</b>	Участие в соревнованиях	10
<b>2</b>	Участие в судействе соревнований	10
<b>3</b>	Участие в работе спортклуба	10
<b>4</b>	Участие в пропаганде здорового образа жизни	10
<b>5</b>	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
<b>Рубежный контроль</b>		4/10	70
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей</b>		<b>22/30</b>	<b>100</b>
<b>Итоговая сумма баллов за 2 семестра</b>		<b>50/100</b>	<b>100</b>

<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
<b>Рубежный контроль</b>		4/10	70
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей</b>		<b>22/30</b>	<b>100</b>
<b>Итоговая сумма баллов за 5 семестр</b>		<b>50/100</b>	<b>100</b>

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
<b>Рубежный контроль</b>		4/10	70
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей</b>		<b>22/30</b>	<b>100</b>
<b>Итоговая сумма баллов за 6 семестр</b>		<b>50/100</b>	<b>100</b>

<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