

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

«Дисциплины по физической культуре и спорту (полиатлон)»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра ГиМ МФОР

1 курс 1-2семестр

очная форма обучения

на 20 /20 уч. год

<i>Базовый модуль</i>					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость»	Самостоятельная
1	2	3	4	5	6
<i>1 семестр</i>					
1		Практическое занятие 1. Легкоатлетические упражнения (бег на короткий дистанции). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног).			
2	0,5	Практическое занятие 2. Легкоатлетические упражнения (бег на короткий дистанции). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног).		0,5	
3	0,5	Практическое занятие 3. Легкоатлетические упражнения (бег на средние дистанции). Развитие выносливости.		1	
4		Практическое занятие 4. Легкоатлетические упражнения (бег на средние дистанции). Развитие выносливости.. ТК-1: контрольные упражнения по ОФП.	2/6	7	
5		Практическое занятие 5.. Легкоатлетические упражнения (прыжку в длину способом «согнув ноги»). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног).		7	
6		Практическое занятие 6. Легкоатлетические упражнения (прыжку в длину способом «согнув ноги»). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног).		7	
7	0,5	Практическое занятие 7. Легкоатлетические упражнения (метание снаряда). Развитие силы с внешним сопротивлением (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами).		7,5	
8		Практическое занятие 8. Легкоатлетические упражнения (метание снаряда). Развитие силы с внешним сопротивлением (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами). ТК-2:	2/6	13,5	
9	0,5	Практическое занятие 9. Легкоатлетические упражнения (метание снаряда). Развитие силы с внешним сопротивлением (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами).		14	
10		Практическое занятие 10. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление силы мышц живота.		14	
11	0,5	Практическое занятие 11. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление силы мышц живота.		14,5	
12		Практическое занятие 12. Развитие координационных способностей: подвижные игры, спортивные игры ТК-3:	2/6	20,5	
13	0,5	Практическое занятие 13. Развитие координационных способностей: подвижные игры, спортивные игры		21	
14		Практическое занятие 14. Развитие координации: упражнения на развитие способности сохранять динамическое равновесие: на развитие способности сохранять определенное положение или быстро прийти в него под воздействием внешних факторов: упражнения: повороты, наклоны, прыжки с		21	

		поворотами на 90, 180, 360 градусов, кувырки из разных исходных положений.			
15		Практическое занятие 15. Развитие координации: упражнения на развитие способности сохранять динамическое равновесие: на развитие способности сохранять определенное положение или быстро прийти в него под воздействием внешних факторов: упражнения: повороты, наклоны, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов, кувырки из разных исходных положений.		21	
16		Практическое занятие 16. Развитие координации: упражнения на развитие способности сохранять динамическое равновесие: на развитие способности сохранять определенное положение или быстро прийти в него под воздействием внешних факторов: упражнения: повороты, наклоны, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов, кувырки из разных исходных положений.		21	
17		Практическое занятие 17. Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Укрепление силы мышц живота и рук.		21	
18		Практическое занятие 18. Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Укрепление силы мышц живота и рук.		21	
19		Практическое занятие 19. Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Укрепление силы мышц живота и рук. ТК-4:	2/6!	27	
20	0,5	Практическое занятие 20. Тесты (оценка физической подготовленности).		27,5	
21	0,5	Практическое занятие 21. Тесты (оценка физической подготовленности).		28	
22		Практическое занятие 22. Комплексная тренировка направлена на развитие физических качеств ТК-5:	2/4!	32	
23	0,5	Практическое занятие 23. Комплексная тренировка направлена на развитие физических качеств		32,5	
24	0,5	Практическое занятие 24. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме		33	
25		Практическое занятие 25. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме		33	
26		Практическое занятие 26. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме		34	
27		Практическое занятие 27. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме ТК-6:	1/4!	38	
28		Практическое занятие 28. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме		38	
29		Практическое занятие 29. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме		38	
30		Практическое занятие 30. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме		38	
31		Практическое занятие 31. Выполнение специальных упражнений в соревновательном режиме		38	
2 семестр					
1		Практическое занятие 1. ОРУ без предметов (гимнастические). ОРУ с предметами: скакалка, гантели, набивной мяч. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости.		38	

		выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости.			
12		Практическое занятие 12. ОРУ без предметов (гимнастические). ОРУ с предметами: скакалка, гантели, набивной мяч. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости. ТК-3: Контрольные упражнения.	1/4	51,5	
13		Практическое занятие 13. ОРУ без предметов (гимнастические). ОРУ с предметами: скакалка, гантели, набивной мяч. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости.		51,5	
14		Практическое занятие 14. ОРУ без предметов (гимнастические). ОРУ с предметами: скакалка, гантели, набивной мяч. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости.		51,5	
15	0,5	Практическое занятие 15. ОРУ без предметов (гимнастические). ОРУ с предметами: скакалка, гантели, набивной мяч. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости.		52	
16		Практическое занятие 16. ОРУ без предметов (гимнастические). ОРУ с предметами: скакалка, гантели, набивной мяч. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости.		52	
17		Практическое занятие 17. ОРУ без предметов (гимнастические). ОРУ с предметами: скакалка, гантели, набивной мяч. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости.		52	
18		Практическое занятие 18. Развитие гибкости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Общая физическая подготовка.		52	
19		Практическое занятие 19. Развитие гибкости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Общая физическая подготовка. ТК -4: Контрольные упражнения.	1/4!	56	
20		Практическое занятие 20. Развитие гибкости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Общая физическая подготовка.		56	
21		Практическое занятие №21. Развитие гибкости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Общая физическая подготовка.		56	
22		Практическое занятие 22. Развитие гибкости. Развитие взрывной силы (прыгучести) (с использованием дополнительного инвентаря). Общая физическая подготовка. ТК -5: Контрольные упражнения.	1/4!	60	

23	Практическое занятие 23. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, многоскоки, скакалка, метания снаряда.		60	
24	Практическое занятие 24. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, многоскоки, скакалка, метания снаряда.		60	
25	Практическое занятие 25. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, многоскоки, скакалка, метания снаряда.		60	
26	Практическое занятие 26. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, многоскоки, скакалка, метания снаряда.		60	
27	Практическое занятие 27. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, многоскоки, скакалка, метания снаряда. ТК -6. Контрольные упражнения.	1/4!	64	
28	Практическое занятие 28. Развитие силы (Упражнения, отягощенные весом собственного тела) Упражнения для развития гибкости.		64	
29	Практическое занятие 29. Развитие силы (Упражнения, отягощенные весом собственного тела) Упражнения для развития гибкости.		64	
30	Практическое занятие 30. Тесты (оценка физической подготовленности).		64	
31	Практическое занятие 31. Выполнение соревновательных испытаний.		64	
32	Практическое занятие 32. Выполнение соревновательных испытаний.		64	
33	Практическое занятие 33. Выполнение соревновательных испытаний.		64	
34	Практическое занятие 34. Выполнение соревновательных испытаний.		64	
35	Практическое занятие 35. Выполнение соревновательных испытаний.		64	
36	Практическое занятие 36. Выполнение соревновательных испытаний. ТК-7: Контрольные упражнения.	1/4	68	
37	Практическое занятие 37. Выполнение соревновательных испытаний.		68	
38	Практическое занятие 38. Выполнение соревновательных испытаний..		68	
39	Практическое занятие 39. Выполнение соревновательных испытаний.		68	
40	Практическое занятие 40. Выполнение соревновательных испытаний.. ТК-8: Контрольные упражнения.	1/2	70	
41	Практическое занятие 41. Выполнение соревновательных испытаний.		70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 1-2 семестр		50/100	100	

Дополнительный модуль (1-2 семестр)			
№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Демонстрация обще подготовительных упражнений по заданию	10
2	По расписанию преподавателя	Демонстрация специально-подготовительных упражнений по заданию	10
3	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по ОФП	10

4	По расписанию преподавателя	Разминка - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	10
5	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по СФП	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

«Дисциплины по физической культуре и спорту (полиатлон)»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра ТиМ МФОР

2 курс 3-4 семестр

очная форма обучения

на 20 /20 уч. год

<i>Базовый модуль (семестр)</i>					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоймость» min/max (баллы)	Самостоятельная работа Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
<i>3 семестр</i>					
1	0,5	Практическое занятие 1. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		0,5	
2		Практическое занятие 2. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		0,5	
3	0,5	Практическое занятие 3. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		1	
4		Практическое занятие 4. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		1	
5		Практическое занятие 5. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		1	
6		Практическое занятие 6. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами ТК- 1 Контрольные упражнения.	2/6	7	
7	0,5	Практическое занятие 7. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		7,5	
8	0,5	Практическое занятие 8. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		8	
9		Практическое занятие 9. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами ТК- 2: контрольные упражнения.	2/6	14	
10	0,5	Практическое занятие 10. Общеподготовительные упражнения с утяжелителями, с сопротивлением партнера; с резиновыми амортизаторами		14,5	

11	0,5	Практическое занятие 11. Развитие выносливости: упражнения на скоростную и силовую выносливость. Круговая тренировка.		15	
12		Практическое занятие 12. Развитие выносливости: упражнения на скоростную и силовую выносливость. Круговая тренировка. ТК- 3: контрольные упражнения.	2/6	21	
13	0,5	Практическое занятие 13. Легкоатлетические упражнения (бег на средние дистанции). Развитие выносливости.		21,5	
14		Практическое занятие 14. Легкоатлетические упражнения (бег на средние дистанции). Развитие выносливости.		21,5	
15		Практическое занятие 15. Легкоатлетические упражнения (бег на средние дистанции). Развитие выносливости.		21,5	
16		Практическое занятие 16. Выполнение соревновательных упражнений		21,5	
17		Практическое занятие 17. Выполнение соревновательных упражнений		21,5	
18		Практическое занятие 18. Выполнение соревновательных упражнений		21,5	
19		Практическое занятие 19. Выполнение соревновательных упражнений ТК- 4: контрольные упражнения.	2/6!	27,5	
20	0,5	Практическое занятие 20. Выполнение соревновательных упражнений		28	
21		Практическое занятие 21. Выполнение соревновательных упражнений		28	
22	0,5	Практическое занятие 22. Выполнение соревновательных упражнений		28,5	
23		Практическое занятие 23. Выполнение соревновательных упражнений		28,5	
24		Практическое занятие 24. Выполнение соревновательных упражнений		28,5	
25		Практическое занятие 25. Выполнение соревновательных упражнений		28,5	
26		Практическое занятие 26. Выполнение соревновательных упражнений		28,5	
27		Практическое занятие 27. Выполнение соревновательных упражнений		28,5	
28	0,5	Практическое занятие 28. Выполнение соревновательных упражнений		29	
29		Практическое занятие 29. Выполнение соревновательных упражнений ТК-5. Контрольные упражнения.	1/6	35	
30		Практическое занятие 30. Выполнение соревновательных упражнений		35	
31		Практическое занятие 31. Выполнение соревновательных упражнений		35	
4 семестр					
1	0,5	Практическое занятие 1. ОРУ без предметов.		35,5	
2		Практическое занятие 2. ОРУ без предметов.		35,5	
3		Практическое занятие 3. ОРУ без предметов..		35,5	
4		Практическое занятие 4. ОРУ без предметов. ТК- 1: контрольные упражнения.	2/4	39,5	
5	0,5	Практическое занятие 5. Развитие силы. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.		40	

6		Практическое занятие 6. Развитие силы. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.		40	
7		Практическое занятие 7. Использование общеразвивающих упражнений (ОРУ) в лыжном спорте для развития физических качеств в подготовительном периоде		40	
8	0,5	Практическое занятие 8. Использование общеразвивающих упражнений (ОРУ) в лыжном спорте для развития физических качеств в подготовительном периоде		40,5	
9		Практическое занятие 9. Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.		40,5	
10	0,5	Практическое занятие 10. Развитие скоростно-силовой (прыжковой) выносливости. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.		41	
11		Практическое занятие 11. Развитие статической выносливости для стрельбы из пневматической винтовки.		41	
12		Практическое занятие 12. Развитие статической выносливости для стрельбы из пневматической винтовки.		41	
13		Практическое занятие 13. Развитие статической выносливости для стрельбы из пневматической винтовки. ТК- 2: контрольные упражнения.	2/4	45	
14	0,5	Практическое занятие 14. Развитие выносливости методом круговой тренировки.		45,5	
15		Практическое занятие 15. Развитие выносливости методом круговой тренировки.		45,5	
16		Практическое занятие 16. Развитие выносливости методом круговой тренировки.		49,5	
17		Практическое занятие 17. Развитие активной гибкости. Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Общая физическая подготовка со скакалкой.		45,5	
18		Практическое занятие 18. Развитие активной гибкости. Сопряженное развитие быстроты и прыгучести. Развитие акробатической выносливости. Общая физическая подготовка со скакалкой.		45,5	
19		Практическое занятие 19. Развитие координационной выносливости, выполнение упражнений на уменьшенной опоре.		45,5	
20		Практическое занятие 20. Сопряженное развитие быстроты и прыгучести (упражнения с использованием скакалки). Развитие гибкости. Общая физическая подготовка.		40,5	
21		Практическое занятие 21. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		45,5	
22		Практическое занятие 22. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд) ТК-3: контрольные упражнения.	2/4	49,5	
23	0,5	Практическое занятие 23. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50	
24		Практическое занятие 24. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50	
25		Практическое занятие 25. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50	
26		Практическое занятие 26. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50	

27	0,5	Практическое занятие 27. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50,5	
28		Практическое занятие 28. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50,5	
29		Практическое занятие 29. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50,5	
30		Практическое занятие 30. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50,5	
31		Практическое занятие 31. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50,5	
32		Практическое занятие 32. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		50,5	
33	0,5	Практическое занятие 33. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		51	
34		Практическое занятие 34. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		51	
35		Практическое занятие 35. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)	1/4	56	
36		Практическое занятие 36. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		56	
37		Практическое занятие 37. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд) ТК-5 Контрольные упражнения.	1/4	60	
38		Практическое занятие 38. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		60	
39		Практическое занятие 39. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд) ТК-6 Контрольные упражнения.	1/4	64	
40		Практическое занятие 40. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд)		64	
41		Практическое занятие 41. Подготовка и выполнение разрядных норм в полиатлоне (3 разряд) ТК-7: Контрольные упражнения.	1/6	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 3-4 семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль (3-4 семестр)			
№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Демонстрация обще подготовительных упражнений по заданию	10
2	По расписанию преподавателя	Демонстрация специально-подготовительных упражнений по заданию	10
3	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по ОФП	10
4	По расписанию преподавателя	Разминка - общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения	10
5	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по СФП	10

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

«Дисциплины по физической культуре и спорту (полиатлон)»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра ГиМ МФОР

Курс 5 семестр очная форма обучения (на **20** /**20** учебный год)

<i>Дисциплина группы Б</i>					
<i>Базовый модуль</i>					
№ занятия	Посещаемость/ балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов Min / max	Накопительная «стоймость» балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку
1	2	3	4	5	6
5 семестр					
1	1	Практическое занятие 1. Развитие силовой выносливости. Формирование равновесной устойчивости.		1	
2	1	Практическое занятие 2. Развитие силовой выносливости. Формирование равновесной устойчивости.		2	
3		Практическое занятие 3. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка. ТК-1	3/10	12	
4	0,5	Практическое занятие 4. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.		12,5	
5	0,5	Практическое занятие 5. Развитие физических качеств для стрелковой подготовки. Общая физическая подготовка.		13	
6		Практическое занятие 6. Легкоатлетические упражнения (бег на короткий и средние дистанции). Развитие прыгучести (взрывной силы, эластичности мышц ног). ТК-2 . Контрольные упражнения.	3/10	23	
7	0,5	Практическое занятие 7. Тесты (оценка физической подготовленности).		23,5	
8	0,5	Практическое занятие 8. Выполнение соревновательных упражнений		24	
9	0,5	Практическое занятие 9. Выполнение соревновательных упражнений		24,5	
10	0,5	Практическое занятие 10. Выполнение соревновательных упражнений.		25	
11	0,5	Практическое занятие 11. Выполнение соревновательных упражнений.		25,5	
12	0,5	Практическое занятие 12. Выполнение соревновательных упражнений.		26	
13		Практическое занятие 13. Выполнение соревновательных упражнений. ТК-3 : контрольные упражнения.	3/10!	36	
14	1	Практическое занятие 14. Выполнение соревновательных упражнений.		37	
15		Практическое занятие 15. Выполнение соревновательных упражнений. ТК-4 . Контрольные упражнения.	3/10	47	

16	1	Практическое занятие 16. Выполнение соревновательных упражнений.		48	
17	1	Практическое занятие 17. Выполнение соревновательных упражнений.		49	
18	1	Практическое занятие 18. Выполнение соревновательных упражнений.		50	
19		Практическое занятие 19. Выполнение соревновательных упражнений. ТК-5: контрольные упражнения	3/10!	60	
20		Практическое занятие 20. Выполнение соревновательных упражнений. ТК-6: контрольные упражнения	3/10!	70	
Промежуточный контроль (Зачет по учебному материалу 5 и 6 семестра) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 5 и 6 семестрах.			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль (5 семестр)			
№	Сроки проведения	Вид деятельности	Кол-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Демонстрация комплекса круговой тренировки (сила)	10
2	По расписанию преподавателя	Демонстрация комплекса круговой тренировки (силовая выносливость)	10
3	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по ОФП	10
4	По расписанию преподавателя	Разминка – общая и специальная	10
5	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по СФП	10