

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ННВС)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль):

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Санкт-Петербург 2017

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая подготовка (ННВС)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

1 курс 1-2 семестр

заочная форма обучения

(на 20__/20__ учебный год)

| Базовый модуль (1-2 семестр) | | | | | |
|--|----------------------|--|---------------------|---|-------------------------------------|
| № 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 |
| 1 семестр | | | | | |
| 1 | 5 | Практическое занятие 1. Тема 1. Общая физическая подготовка: ОРУ без предметов, ОРУ с предметами. | | 5 | 12 |
| 2 | | Практическое занятие 2. Тема 1. Развитие быстроты и ловкости: ТК - 1 : контрольные упражнения по ОФП | 3/10 | 15 | 12 |
| 3 | | Практическое занятие 3. Тема 2. Развитие скоростных качеств. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП. | 5/20 | 35 | 32 |
| 2 семестр | | | | | |
| 1 | | Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения на гибкость. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП | 4/10 | 45 | 24 |
| 2 | 5 | Практическое занятие 2. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств | 5 | 50 | 10 |
| 3 | | Практическое занятие 3. Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств ТК-2 – контрольные нормативы по СФП | 4/20 | 70 | 22 |
| | | Промежуточный контроль (зачёт) | 22/30 | 100 | |
| Итоговая сумма баллов за I-2 семестры | | | 50/100 | 100 | 112 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая подготовка (ННВС)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

2 курс 3-4 семестр

заочная форма обучения

(на 20__/20__ учебный год)

| <i>Базовый модуль</i> | | | | | |
|---|----------------------|---|----------------------|---|-------------------------------------|
| № занятия | Посещаемость (баллы) | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во балл. min/max | Накопленная «стоймость» min/max (баллы) | Самостоятельная работа Кол-во часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <i>3 семестр</i> | | | | | |
| 1 | | Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения на развитие выносливости. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП | 3/10 | 10 | 22 |
| 2 | 5 | Практическое занятие 2. Тема 2. Упражнения на развитие пространственной точности движений. Подвижные игры | | 15 | 10 |
| 3 | | Практическое занятие 3. Тема 2. Упражнения на развитие пространственной точности движений. Эстафеты с мячом. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП | 5/20 | 35 | 10 |
| <i>4 семестр</i> | | | | | |
| 1 | | Практическое занятие 1. Тема 6. Упражнения на развитие координации. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП | 3/10 | 45 | 22 |
| 2 | 5 | Практическое занятие 2. Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | | 50 | 18 |
| 3 | | Практическое занятие 3. Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты ТК-2 – контрольные нормативы по СФП | 4/20 | 70 | 16 |
| Промежуточный контроль (зачёт) | | | 22/30 | 100 | |
| Итоговая сумма баллов за 3-4 семестр | | | 50/100 | 100 | 98 |

| <i>Дополнительный модуль (1-4 семестр)</i> | | | |
|--|-----------------------------|---|---------------|
| № | Сроки проведения | Вид деятельности | Кол-во баллов |
| 1 | По расписанию преподавателя | Демонстрация ОРУ без предметов по заданию | 10 |
| 2 | По расписанию преподавателя | Демонстрация ОРУ с предметами по заданию | 10 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Контрольные упражнения по ОФП | 10 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Разминка перед игрой – специальные беговые упражнения, имитационные | 10 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Контрольные упражнения по СФП | 10 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая подготовка (ННВС)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

3 курс 5 семестр

заочная форма обучения

(на 20_/20_ учебный год)

| <i>Базовый модуль</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>5 семестр</i> | | | | | |
| 1 | 10 | Практическое занятие 1. Тема 1. Развитие способности сохранять статическое равновесие: упражнения на удержание определенной позы. | | 10 | 10 |
| 2 | | Практическое занятие 2. Тема 2. Упражнения, направленные на развитие способности сохранять динамическое равновесие. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП. | 5/20 | 30 | 22 |
| 3 | | Практическое занятие 3. Тема 2. Упражнения, направленные на быстроту реакции и быстроту перемещений. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП | 5/20 | 50 | 10 |
| 4 | | Практическое занятие 4. Тема 2. Упражнения, направленные на быстроту перемещений и быстроту движений. ТК-3 – контрольные нормативы по СФП | 5/20 | 70 | |
| Промежуточный контроль (зачёт) | | | 22/30 | 100 | |
| Итоговая сумма баллов за 5 семестр | | | 50/100 | 100 | 42 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая подготовка (ННВС)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

3 курс 6 семестр

заочная форма обучения

(на 20__/20__ учебный год)

| <i>Базовый модуль</i> | | | | | |
|--|----------------------|---|----------------------|---|-------------------------------------|
| № занятия | Посещаемость (баллы) | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во балл. min/max | Накопленная «стоймость» min/max (баллы) | Самостоятельная работа Кол-во часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <i>6 семестр</i> | | | | | |
| 1 | | Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера; упражнения. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП. | 5/20 | 20 | 10 |
| 2 | 10 | Практическое занятие 5. Тема 3. Упражнения, направленные на изменение скорости или темпа движений. К/р. | 10 | 30 | 10 |
| 3 | | Упражнения, направленные на совершенствование точности движений. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП | 5/20 | 50 | 8 |
| 4 | | Упражнения, направленные на совершенствование точности движений. ТК-3 – контрольные нормативы по СФП. | 5/20 | 70 | |
| Промежуточный контроль (зачёт) | | | 22/30! | 100 | |
| Итоговая сумма баллов за 6 семестры | | | 50/100 | 100 | 28 |

| <i>Дополнительный модуль (5-6 семестры)</i> | | | |
|---|-----------------------------|---|---------------|
| № | 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 | Конспект 5 подвижных игр(эстафет) для развития специальных физических качеств | 10 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Контрольные упражнения по СФП | 10 |

