

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

ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ННВС)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

1 курс 1-2 семестр

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» min/max (баллы)	Самостоятельная работа	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	6
<i>1 семестр</i>						
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Общая физическая подготовка: строевые и беговые упражнения.				
2	0,5	Практическое занятие 2. Тема 1. Общая физическая подготовка: ОРУ без предметов: подвижные игры		0,5		
3	0,5	Практическое занятие 3. Тема 1. Общая физическая подготовка: ОРУ без предметов: беговые эстафеты		1		
4		Практическое занятие 4. Тема 1. Общая физическая подготовка: ОРУ с предметами: скакалка, гимнастическая палка, набивной мяч. ТК-1: контрольные упражнения по ОФП.	2/6	7		
5		Практическое занятие 5. Тема 1. Общая физическая подготовка: ходьба, бег, ОРУ с предметами.		7		
6		Практическое занятие 6. Тема 1. Общая физическая подготовка: подвижные игры, эстафеты.		7		
7	0,5	Практическое занятие 7. Тема 2. Общая физическая подготовка: спортивные и подвижные игры.		7,5		
8		Практическое занятие 8. Тема 2. Общая физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты.	2/6	13,5		
9	0,5	Практическое занятие 9. Тема 1. Общая физическая подготовка: упражнения для развития быстроты и ловкости.		14		
10		Практическое занятие 10. Тема 1. Общая физическая подготовка.		14		
11	0,5	Практическое занятие 11. Тема 1. Упражнения для развития выносливости.		14,5		
12		Практическое занятие 12. Тема 1. Упражнения для развития силы и подвижности кисти, предплечья, плеча. ТК-2 – контрольные нормативы	2/6	20,5		
13	0,5	Практическое занятие 13. Тема 1. Развитие координационных способностей: способность к расслаблению (наблюдение за состоянием мышц при выполнении упражнений).		21		
14		Практическое занятие 14. Тема 1. Развитие координационных способностей: способность к расслаблению (наблюдение за состоянием мышц в состоянии покоя); махи, наклоны, раскачивания и т.п.; упражнения с мячом: броски, ведение мяча на дальность и в цель, упражнения со скакалкой.		21		
15		Практическое занятие 15. Тема 1. Развитие координационных способностей: способность сохранять статическое равновесие: (упражнения на удержание определенной позы).		21		
16		Практическое занятие 16. Тема 1. Развитие координационных		21		

		способностей: подвижные игры.			
17		Практическое занятие 17. Тема 1. Общеподготовительные упражнения с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера.		21	
18		Практическое занятие 18. Тема 1. Общеподготовительные упражнения: напряженные движения при участии партнера: с переменной амплитуды движений, степени сопротивления, с фиксациями, разгрузкой и др.		21	
19		Практическое занятие 19. Тема 1. Упражнения на развитие способности сохранять динамическое равновесие: ТК-3: Контрольные упражнения.	2/6!	27	
20	0,5	Практическое занятие 20. Тема 1. Развитие быстроты и ловкости: бег с быстрым изменением направления и способа передвижения; прыжки, в сторону-в длину, в сторону-вверх, с места, броски набивного и теннисного мяча различными способами.		27,5	
21	0,5	Практическое занятие 21. Тема 1. Развитие выносливости: упражнения на скоростную и прыжковую силовую выносливость. Круговая тренировка.		28	
22		Практическое занятие 22. Тема 2. Развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса ТК - 4: Контрольные упражнения.	2/4!	32	
23	0,5	Практическое занятие 23. Тема 2. Развитие силы: общеподготовительные упражнения с сопротивлением партнера		32,5	
24	0,5	Практическое занятие 24. Тема 2 Развитие силы: упражнения, усложненные условиями внешней среды (утяжелители с песком).		33	
25		Практическое занятие 25. Тема 2. Развитие силы: упражнения с набивными мячами (вес до 2 кг)		33	
26		Практическое занятие 26. Тема 2. Развитие силы: упражнения с гантелями (вес до 1,5 кг), с резиновыми бинтами (амортизаторами)		34	
27		Практическое занятие 27. Тема 2. Развитие силы: с гантелями (вес до 0,5 кг), с резиновыми бинтами (амортизаторами). ТК-5: Контрольные упражнения	1/4!	38	
28		Практическое занятие 28. Тема 2. Развитие силы: подвижные игры; игра в футбол на песке		38	
29		Практическое занятие 29. Тема 2. Развитие силы: специально-подготовительные упражнения - имитация основных технических приемов с отягощениями.		38	
30		Практическое занятие 30. Тема 2. Развитие силы и скоростной выносливости: футбол на песке		38	
31		Практическое занятие 31. Тема 2. Развитие силы и скоростно-силовых качеств: прыжки через барьеры, упражнения на тренажерах		38	
2 семестр					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Совершенствование физических качеств. ОРУ без предметов		38	
2	0,5	Практическое занятие 2. Тема 1. Совершенствование физических качеств. ОРУ с предметами		38,5	
3		Практическое занятие 3. Тема 1. Совершенствование физических качеств: акробатические упражнения: группировки, кувырки, падения, перекаты		38,5	
4		Практическое занятие 4. Тема 1. Совершенствование физических качеств: упражнения для развития быстроты и ловкости. ТК-1. Контрольные нормативы (ГТО)	1/4	42,5	

5		Практическое занятие 5. Тема 1. Совершенствование физических качеств: упражнения для развития быстроты, эстафеты		42,5	
6		Практическое занятие 6. Тема 1. Совершенствование физических качеств: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижений по корту. ТК-2. Контрольные нормативы (ГТО)	2/4	46,5	
7	0,5	Практическое занятие 7. Тема 1. Совершенствование физических качеств: упражнения для развития выносливости.		47	
8	0,5	Практическое занятие 8. Тема 1. Подвижные игры и эстафеты.		47,5	
9		Практическое занятие 9. Тема 1. Эстафеты с бегом и прыжками: линейные, круговые, встречные.		47,5	
10		Практическое занятие 10. Тема 1. Упражнения для развития силы и подвижности кисти, предплечья, плеча		47,5	
11		Практическое занятие 11. Тема 1. Совершенствование физических качеств: упражнения без предметов для развития координационных способностей:		47,5	
12		Практическое занятие 12. Тема 1. Совершенствование физических качеств: упражнения для развития координационных способностей. ТК-3 – контрольные нормативы (комплекс ГТО)	1/4	51,5	
13		Практическое занятие 13. Тема 1. Совершенствование физических качеств: прыжки из различных положений для развития скоростно-силовых способностей.		51,5	
14		Практическое занятие 14. Тема 1. Совершенствование физических качеств: метания предметов из различных положений для развития скоростно-силовых способностей.		51,5	
15	0,5	Практическое занятие 15. Тема 1. Совершенствование физических качеств: бег 10-15 м из различных стартовых положений для развития скоростных способностей.		52	
16		Практическое занятие 16. Тема 1. Совершенствование физических качеств: подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.		52	
17		Практическое занятие 17. Тема 1. Упражнения для развития силы и подвижности кисти, предплечья, плеча. Выполнение контрольных нормативов.		52	
18		Практическое занятие 18. Тема 1. Упражнения для развития силы и подвижности кисти, предплечья и плеча, спины и брюшного пресса при участии партнера.		52	
19		Практическое занятие 19. Тема 1. Упражнения для развития силы и подвижности суставов при участии партнера: с переменной амплитуды движений. ТК - 4: Контрольные упражнения.	1/4!	56	
20		Практическое занятие 20. Тема 1. Упражнения для развития силы при участии партнера: с переменной степени сопротивления.		56	
21		Практическое занятие №21. Тема 1. Упражнения для развития силы при участии партнера с фиксациями и разгрузкой.		56	
22		Практическое занятие 22. Тема 1. Упражнения с набивными мячами, гантелями для развития силы ТК - 5: Контрольные упражнения.	1/4!	60	
23		Практическое занятие 23. Тема 1. Упражнения на тренажерах для развития силы		60	
24		Практическое занятие 24. Тема 1. Упражнения: приседания обычные и с отягощениями для развития силы.		60	
25		Практическое занятие 25. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, многоскоки, скакалка.		60	

26	Практическое занятие 26. Тема 2. Развитие быстроты и ловкости: упражнения с теннисным мячом.		60	
27	Практическое занятие 27. Тема 2. Развитие быстроты и ловкости: упражнение-игра «Борьба за мяч», «Салки» ТК - 6. Контрольные упражнения.	1/4!	64	
28	Практическое занятие 28. Тема 2. Развитие быстроты и ловкости: упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча. Эстафета с бегом и прыжками		64	
29	Практическое занятие 29. Тема 2. Развитие быстроты и ловкости.		64	
30	Практическое занятие 30. Тема 2. Развитие быстроты и ловкости: эстафеты с передачей мяча.		64	
31	Практическое занятие 31. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты реакции, подвижна игра «День и ночь»		64	
32	Практическое занятие 32. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты перемещений и быстроты реакции		64	
33	Практическое занятие 33. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты реакции и быстроты набора скорости.		64	
34	Практическое занятие 34. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты реакции,		64	
35	Практическое занятие 35. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты реакции, быстроты перемещений, быстроты начала движений и быстроты набора скорости.		64	
36	Практическое занятие 36. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты перемещений, быстроты начала движений и быстроты набора скорости. ТК-7: Контрольные упражнения.	1/4	68	
37	Практическое занятие 37. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты перемещений и быстроты набора скорости.		68	
38	Практическое занятие 38. Тема 2. Развитие скоростных качеств.		68	
39	Практическое занятие 39. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты набора скорости.		68	
40	Практическое занятие 40. Тема 2. Развитие скоростных качеств: упражнения на развитие быстроты реакции, быстроты начала движений и быстроты набора скорости. ТК-8: Контрольные упражнения.	1/2	70	
41	Практическое занятие 41. Тема 2. Развитие скоростных качеств.		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 перед игрой - 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 (ННВС)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

2 курс 3-4 семестры

очная форма обучения

на 2017 /2018 уч. год

<i>Базовый модуль (семестр)</i>					
№ занятия	Посещаемость (баллы)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во бал. min/max	Накопленная «стоимость» min/max (баллы)	Самостоятельная работа Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
<i>3 семестр</i>					
1	0,5	Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения на развитие динамической активной гибкости		0,5	
2		Практическое занятие 2. Тема 1. Упражнения на развитие динамической активной гибкости		0,5	
3	0,5	Практическое занятие 3. Тема 1. Упражнения на развитие динамической активной гибкости.		1	
4		Практическое занятие 4. Тема 1. Упражнения на развитие динамической пассивной гибкости.		1	
5		Практическое занятие 5. Тема 1. Упражнения на развитие динамической пассивной гибкости.		1	
6		Практическое занятие 6. Тема 1. Подвижные игры, упражнения на развитие динамической пассивной гибкости: ТК - 1 Контрольные упражнения.	2/6	7	
7	0,5	Практическое занятие 7. Тема 1. Упражнения на развитие статической активной гибкости.		7,5	
8	0,5	Практическое занятие 8. Тема 1. Упражнения на развитие статической активной гибкости.		8	
9		Практическое занятие 9. Тема 1. Игры, направленные на развитие гибкости: «Шагни через палку», «Перепрыгни через палку». ТК - 2: контрольные упражнения.	2/6	14	
10	0,5	Практическое занятие 1. Тема 1. Игры, направленные на развитие гибкости «Поднять мяч».		14,5	
11	0,5	Практическое занятие 11. Тема 1. Развитие координационных способностей: упражнения с теннисными мячами и футбольными мячами.		15	
12		Практическое занятие 12. Тема 1. Развитие координационных способностей: упражнения с предметами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом» ТК - 3: контрольные упражнения.	2/6	21	
13	0,5	Практическое занятие 13. Тема 1 Развитие силы: упражнения с набивными мячами (вес 3 кг), с гантелями (вес 2 кг)		21,5	
14		Практическое занятие 14. Тема 1. Развитие силы: упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), сгибание разгибание рук от стены и пола и подтягивания.		21,5	
15		Практическое занятие 15. Тема 1. Развитие силы: приседания на двух ногах и на каждой поочередно, поднимание на носках. Подвижная игра «Перетягивание через черту»		21,5	

16		Практическое занятие 16. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Бой петухов»		21,5	
17		Практическое занятие 17. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Борьба за мяч»		21,5	
18		Практическое занятие 18. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств		21,5	
19		Практическое занятие 19. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. ТК - 4: контрольные упражнения.	2/6!	27,5	
20	0,5	Практическое занятие 20. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств: подготовительные к регби игры и эстафеты.		28	
21		Практическое занятие 21. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками		28	
22	0,5	Практическое занятие 22. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств.		28,5	
23		Практическое занятие 23. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств		28,5	
24		Практическое занятие 24. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перетягивание каната»		28,5	
25		Практическое занятие 25. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств		28,5	
26		Практическое занятие 26. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча 1 кг: сидя, стоя, в прыжке		28,5	
27		Практическое занятие 27. Тема 2. Проведение студентами подвижной игры.		28,5	
28	0,5	Практическое занятие 28. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки в глубину на гимнастические маты.		29	
29		Практическое занятие 29. Тема 2. Подвижные игры с силовым напряжением динамического характера: «Перетягивание через черту», «Борьба в цепи». ТК-5. Контрольные упражнения.	1/6	35	
30		Практическое занятие 30. Тема 2. Подвижные игры с силовым напряжением динамического характера: «Единоборства», «Защита»		35	
31		Практическое занятие 31. Тема 2. Подвижные игры с силовым напряжением динамического характера: «Бегуны», «Бой петухов»		35	
4 семестр					
1	0,5	Практическое занятие 1. Тема 1. ОРУ без предметов.		35,5	
2		Практическое занятие 2. Тема 1. ОРУ без предметов.		35,5	
3		Практическое занятие 3. Тема 1. Упражнения для развития быстроты.		35,5	
4		Практическое занятие 4. Тема 1. Упражнения для развития ловкости. Многократные броски волейбольного мяча, жонглирование ТК- 1: контрольные упражнения.	2/4	39,5	
5	0,5	Практическое занятие 5. Тема 1. ОРУ с предметами. Опорные прыжки		40	
6		Практическое занятие 6. Тема 1. ОРУ с предметами. Бег на короткие дистанции		40	
7		Практическое занятие 7. Тема 1. Упражнения для развития быстроты и ловкости.		40	
8	0,5	Практическое занятие 8. Тема 1. Подвижные игры и эстафеты в учебно-тренировочном процессе с группами начальной подготовки		40,5	

9		Практическое занятие 9. Тема 1. Подвижные игры и эстафеты в учебно-тренировочном процессе на тренировочном этапе подготовки		40,5	
10	0,5	Практическое занятие 10. Тема 1 Упражнения для развития силы и подвижности суставов.		41	
11		Практическое занятие 11. Тема 2. Развитие гибкости и координации.		41	
12		Практическое занятие 12. Тема 2. Развитие гибкости и координации.		41	
13		Практическое занятие 13. Тема 2. Развитие выносливости методом круговой тренировки с использованием длительной работы. Варианты кругов. ТК- 2: контрольные упражнения.	2/4	45	
14	0,5	Практическое занятие 14. Тема 2. Развитие выносливости методом круговой тренировки.		45,5	
15		Практическое занятие 15. Тема 2. Развитие выносливости методом круговой тренировки с использованием длительной работы.		45,5	
16		Практическое занятие 16. Тема 2. Развитие выносливости методом круговой тренировки. Варианты кругов.		49,5	
17		Практическое занятие 17. Тема 2. Подвижные игры и эстафеты для развития выносливости и координационных способностей. «Ловля парами», «Футбол набивными мячами», «Футбол руками»		45,5	
18		Практическое занятие 18. Тема 2. Подвижные игры и эстафеты для развития выносливости и координационных способностей. «Эстафета», «Сороконожка».		45,5	
19		Практическое занятие 19. Тема 2. Учебная игра: игры и эстафеты для развития координационных способностей. «Точно в цель», «Катающаяся мишень»		45,5	
20		Практическое занятие 20. Тема 2. Развитие скоростных качеств: игры «Бегуны», «Салки».		40,5	
21		Практическое занятие 21. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		45,5	
22		Практическое занятие 22. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. ТК-3: контрольные упражнения.	2/4	49,5	
23	0,5	Практическое занятие 23. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50	
24		Практическое занятие 24. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50	
25		Практическое занятие 25. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50	
26		Практическое занятие 26. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50	
27	0,5	Практическое занятие 27. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50,5	
28		Практическое занятие 28. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50,5	
29		Практическое занятие 29. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50,5	
30		Практическое занятие 30. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50,5	

31		Практическое занятие 31. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		50,5	
32		Практическое занятие 32. Тема 2. Учебные игры с системой заданий.		50,5	
33	0,5	Практическое занятие 33. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		51	
34		Практическое занятие 34. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		51	
35		Практическое занятие 35. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. ТК-4 Контрольные упражнения.	1/4	56	
36		Практическое занятие 36. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		56	
37		Практическое занятие 37. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. ТК-5 Контрольные упражнения.	1/4	60	
38		Практическое занятие 38. Тема 5. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		60	
39		Практическое занятие 39. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. ТК-6 Контрольные упражнения.	1/4	64	
40		Практическое занятие 40. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.		64	
41		Практическое занятие 41. Тема 2. Подготовка и выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. 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	

<i>Дополнительный модуль (3-4 семестр)</i>			
№	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 перед игрой - общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения	10
5	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по СФП	10

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ННВС)**

Направление **49.03.01. Физическая культура**

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

3 курс 5 семестр

очная форма обучения

(на **2017/2018** 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	самостоятельной работы на подготовку к видам
1	2	3	4	5	6
5 семестр					
1	1	Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения для развития быстроты и ловкости.		1	
2	1	Практическое занятие 2. Тема 1. Спортивные игры для развития быстроты и ловкости.		2	
3		Практическое занятие 3. Тема 1. Спортивные игры для развития быстроты и ловкости. ТК-1	3/10	12	
4	0,5	Практическое занятие 4. Тема 1. Подвижные игры для развития быстроты и ловкости.		12,5	
5	0,5	Практическое занятие 5. Тема 1. Подвижные игры для развития быстроты и ловкости.		13	
6		Практическое занятие 6. Тема 1. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты и ловкости. ТК-2. Контрольные упражнения.	3/10	23	
7	0,5	Практическое занятие 7. Тема 1. Упражнения для развития быстроты и ловкости.		23,5	
8	0,5	Практическое занятие 8. Тема 1. Выполнение соревновательных упражнений		24	
9	0,5	Практическое занятие 9. Тема 1. Выполнение соревновательных упражнений		24,5	
10	0,5	Практическое занятие 10. Тема 1. Развитие гибкости.		25	
11	0,5	Практическое занятие 11. Тема 1. Развитие ловкости и гибкости. Акробатические комбинации		25,5	
12	0,5	Практическое занятие 12. Тема 1 Развитие быстроты: бег на 6, 9 , 12 метров по прямой		26	
13		Практическое занятие 13. Тема 1. Развитие физических качеств. ТК-3: контрольные упражнения.	3/10!	36	
14	1	Практическое занятие 14. Тема 2. Развитие прыжковой выносливости		37	
15		Практическое занятие 15. Тема 2. Развитие специальных физических качеств ТК-4. Контрольные упражнения.	3/10	47	

16	1	Практическое занятие 16. Тема 2. Развитие прыжковой выносливости.		48	
17	1	Практическое занятие 17. Тема 2. Развитие скоростной выносливости		49	
18	1	Практическое занятие 18. Тема 2. Развитие игровой выносливости.		50	
19		Практическое занятие 19. Тема 2. Развитие специальных физических качеств ТК-5: контрольные упражнения	3/10!	60	
20		Практическое занятие 20. Тема 2. Развитие специальных физических качеств. 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	

<i>Дополнительный модуль (5 семестр)</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	Разминка перед игрой – общая и специальная	10
5	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по СФП	10

