

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 (РЕГБИ)

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

Санкт-Петербург 2017

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
 Физическая подготовка (регби)

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 |
| <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 способностей: подвижные игры. | | 21 | |
| 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 | 1/4 | 42,5 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|------|------|--|
| | | ловкости. ТК-1. Контрольные нормативы (ГТО) | | | |
| 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- | | 60 | |

| | | | | | |
|---|--|---|---------------|------------|--|
| | | силовых качеств: прыжки, многоскоки, скакалка. | | | |
| 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: упражнение-игра «Регби». | | 64 | |
| 30 | | Практическое занятие 30. Тема 2. Развитие быстроты и ловкости: эстафеты с передачей регбийного 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:

Физическая подготовка (регби)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

2 курс 3-4 семестры

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 «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 регбийными мячами. Подвижная игра «Охотники и утки» | | 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», «Мяч капитану» | | 35 | |
| 31 | | Практическое занятие 31. Тема 2. Подвижные игры с силовым напряжением динамического характера: «Бегуны», «Воробьи и вороны», «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», «Воробы и вороны». | | 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:

Физическая подготовка (регби)

Направление **49.04.01. Физическая культура**

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

3 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 «стоимость» балл | самостоятельной работы на подготовку к видам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <i>5 семестр</i> | | | | | |
| 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: стрейчинг | | 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 и пробеганием под сеткой | | 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 | |

| 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 перед игрой – общая и специальная | 10 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Контрольные упражнения по СФП | 10 |