

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
 Физическая подготовка (волейбол)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

1 курс 1-2 семестр

заочная форма обучения

(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

<i>Базовый модуль (1-2 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>1 семестр</i>					
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: <b>ТК - 1</b> : контрольные упражнения по ОФП	3/10	15	12
3		Практическое занятие 3. Тема 2. Развитие скоростных качеств. <b>ТК-2</b> – контрольные нормативы по СФП.	5/20	35	32
<i>2 семестр</i>					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения на гибкость. <b>ТК-1</b> – контрольные нормативы по ОФП	4/10	45	24
2	5	Практическое занятие 2. Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств для выполнения передвижений по площадке, ударных движений и прыжков	5	50	10
3		Практическое занятие 3. Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств для выполнения передвижений по площадке, прыжков <b>ТК-2</b> – контрольные нормативы по СФП	4/20	70	22
		<b>Промежуточный контроль (зачёт)</b>	<b>22/30</b>	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 1-2 семестры</b>			<b>50/100</b>	100	112

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая подготовка (волейбол)

**направление** 49.03.01 «Физическая культура»

**ОП** Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**Кафедра** теории и методики спортивных игр

**2 курс 3-4 семестр**

заочная форма обучения

(на 20\_\_/20\_\_ учебный год)

<i><b>Базовый модуль</b></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><b>3 семестр</b></i>					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения на развитие выносливости. <b>ТК-1</b> – 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. <b>ТК-2</b> – контрольные нормативы по СФП	5/20	35	10
<i><b>4 семестр</b></i>					
1		Практическое занятие 1. Тема 6. Упражнения на развитие координации. <b>ТК-1</b> – контрольные нормативы по ОФП	3/10	45	22
2	5	Практическое занятие 2. Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств для выполнения ударных движений., прыжков. Подвижные игры.		50	18
3		Практическое занятие 3. Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств для выполнения ударных движений, прыжков. Эстафеты <b>ТК-2</b> – контрольные нормативы по СФП	4/20	70	16
<b>Промежуточный контроль (зачёт)</b>			<b>22/30</b>	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 3-4 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	98

<i><b>Дополнительный модуль (1-4 семестр)</b></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 (волейбол)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

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 «стоимость» 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. <b>ТК-1</b> – контрольные нормативы по ОФП.	5/20	30	22
3		Практическое занятие 3. Тема 2. Упражнения, направленные на быстроту реакции и быстроту перемещений. <b>ТК-2</b> – контрольные нормативы по СФП	5/20	50	10
4		Практическое занятие 4. Тема 2. Упражнения, направленные на быстроту перемещений и быстроту движений. <b>ТК-3</b> – контрольные нормативы по СФП	5/20	70	
<b>Промежуточный контроль (зачёт)</b>			<b>22/30</b>	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 5 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	42

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая подготовка (волейбол)

направление 49.03.01 «Физическая культура»

ОП Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

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 «стоимость» min/max (баллы)	Самостоятельная работа Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
<b>6 семестр</b>					
1		Практическое занятие 1. Тема 1. Упражнения с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера; упражнения. <b>ТК-1</b> – 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. <b>ТК-2</b> – контрольные нормативы по СФП	5/20	50	8
4		Упражнения, направленные на совершенствование точности движений. <b>ТК-3</b> – контрольные нормативы по СФП.	5/20	70	
<b>Промежуточный контроль (зачёт)</b>			<b>22/30!</b>	100	
<b>Итоговая сумма баллов за 6 семестры</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	28

<b>Дополнительный модуль (5-6 семестры)</b>			
№	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 волейболиста	10
5	По расписанию преподавателя	Контрольные упражнения по СФП	10

